BILDUNGS

gerechtigkeit

zugänge

nähe

angebote

erwartung

LQW Lernerorientierte Qualität in der Weiterbildung ArtSet
Qualitätstestiert bis 05.11.2015

www.tuv.com TÜVRheinland ID:9105036269

vhs

Volkshochschule
Braunschweig GmbH mit
VHS Arbeit und Beruf GmbH
Haus der Familie GmbH

Sprachen und mehr
Gesellschaft und Kultur
Gesundheit und Wohlfühlen
Beruf und Arbeitsleben
Grundbildung und Schule
Computer und Medien
Eltern und Kinder

Volkshochschule Braunschweig

2. Halbjahr 2014

www.vhs-braunschweig.de

Volkshochschule Braunschweig GmbH

Chancengerechtigkeit in der Weiterbildung

Foto: Jörg Scheibe

Ulrich Markurth
Oberbürgermeister
der Stadt Braunschweig

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

der leichte Zugang zu guter Bildung ist ein entscheidender Schlüssel in unseren Städten und Regionen für den Erhalt und die Verbesserung unseres Lebensniveaus sowie den Zusammenhalt der Gesellschaft.

Jedem sollen die bestmöglichen Bildungschancen geboten werden, unabhängig von seiner kulturellen oder sozialen Herkunft oder den materiellen Möglichkeiten seines Elternhauses. Das gebietet das Recht auf Chancengleichheit und gewinnt vor dem Hintergrund des demografischen Wandels immer mehr an Bedeutung. Bildungsgerechtigkeit muss im vorschulischen und schulischen Bereich beginnen und sich in der Familien- und Erwachsenenbildung fortsetzen.

Ein wichtiger Partner dafür ist unsere Volkshochschule. In öffentlicher Verantwortung ist sie ein Ort gesellschaftlicher Integration und ganzheitlichen Lernens. Sie trennt nicht, sondern verbindet, teilt nicht auf nach sozialer Herkunft, akademischer oder nicht akademischer Ausbildung, sondern ermöglicht Weiterbildung für alle, unabhängig von sozialer Schicht, Geschlecht, Bildungsabschluss, Alter, Religion, Weltanschauung und Staatsangehörigkeit.

Die berufliche Bildung und die Arbeitsmarkförderung haben für die Braunschweiger VHS einen hohen Stellenwert. Vor 10 Jahren wurde mit der Tochtergesellschaft VHS Arbeit und Beruf GmbH eine konkurrenz- und zukunftsfähige Organisationseinheit ausgegründet, die dafür Sorge trägt, dass wichtige arbeitsmarktpolitische Kernaufgaben im Kontext öffentlicher Verantwortung bleiben. Beruf und Arbeit und die Chance auf eine Rückkehr in sinnstiftende Arbeitsverhältnisse sind von herausragender Bedeutung für die Wahrung von persönlicher Identität und gesellschaftlicher Teilhabe und damit auch für Bildungsgerechtigkeit. Der Rat der Stadt hat sich deshalb 2012 für die weitere Gewährleistung von kommunaler Beschäftigungsförderung in Braunschweig ausgesprochen und die VHS-Tochter mit der Umsetzung betraut.

Nicht nur an diesem Beispiel wird deutlich, wie sich unsere Volkshochschule mit ihren Tochtergesellschaften VHS Arbeit und Beruf und dem Haus der Familie im vergangenen Jahrzehnt innerhalb unserer kommunalen Bildungslandschaft fest verortet hat. Zu den bewährten Zuständigkeiten von den Sprachen über die Grundbildung bis hin zur allgemeinen, politischen und kulturellen Erwachsenenbildung sind viele neue Aufgabenfelder hinzugekommen und von den inzwischen mehr als 150 hauptberuflichen Mitarbeitenden in Pädagogik, Verwaltung und Fachanleitung kompetent besetzt worden.

Sie können sich davon in den neuen Programmheften der VHS und des Hauses der Familie, die ab sofort wieder an den gewohnten Stellen ausliegen oder online unter www.vhs-braunschweig.de und www.hdf-braunschweig.de gern überzeugen.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lernen!

Ulrich Markurth

Service

Herzlich Willkommen 3
So können Sie uns erreichen / Kalender 5
So melden Sie sich an 7
Unterrichtsstätten 8
Bildungsberatung, Bildungsprämie, Bildungsgutschein 9
Informationen und allgemeine Geschäftsbedingungen 10
Leitbild 11
Bildungsurlaub: Informationen und Jahresübersicht 12
Mediationsbüro 102
Der Überbetriebliche Verbund Frau und Beruf 134
Stichwortverzeichnis 152

Bürgerkompetenz und Politik

Regionalstelle Politische Bildung 14
Demokratie, Vielfalt, Toleranz 15
Geschichte und Politik 16
Wege zu einer Kultur des Friedens 18
Was micht betrifft … Umgang mit schwierigen Lebenssituationen 18

Sprachen und mehr

Sprachen lernen ... und mehr 20
Deutsch als Fremdsprache 22
Integrationskurse und Einbürgerung 25
Deutsch für den Beruf - ESF BAMF 25
Englisch 26
Romanische Sprachen 36
Weitere Fremdsprachen 41

Gesellschaft und Kultur

Kommunikation und Gesundheit 48
Kommunikation und Rhetorik 48
Arbeitstechniken, Lernstrategien 50
Persönlichkeitsbildung 50
Psychologie 51
Philosophie, Östliche Weisheit 51
Staatstheater 52
Literatur 54
Gitarre, Tanz, Theaterspiel 55
Zeichnen und Malen 57
Kreatives Gestalten 61
Natur, Fotografie 61
Wein und Kultur 64
Gartenkultur 65

Gesundheit und Wohlfühlen

Gesund im Alltag 69
Fitness, Gymnastik, Tanz 70
Stressbewältigung, Entspannung 75
Farb- und Stilberatung 81

Beruf und Arbeitsleben

www.joblöwe.de 82
Qualifizierung und Vermittlung 82
Jugendprojekte 84
Beschäftigungsprojekte 86

Akademie Alte Waage

Personal- u. Organisationsentwicklung 91
Kommunikation 92
Soziale/päd./psych. Fortbildungen 94
Bildungsberatung und Kompetenzentwicklung 96
KiTa-Werkstatt 98
Fortbildung für KiTa-Mitarbeiter/-innen 98
Weiterbildung mit IHK-Abschluss 99
Online-Seminare zur Vorbereitung auf IHK-Abschlüsse 100
Energie und Klimaschutz 101
Fortbildung für Kursleiter/-innen 102
Mediationsbüro 102
vhs consult 103
BürgerKolleg Braunschweig: Fortbildung im Ehrenamt 104

Grundbildung und Schule

Schulabschlüsse 106
Grundbildung 107
Grundbildung am Arbeitsplatz 106
Rechtschreibung 107
Englisch von Anfang an 107
Studium ohne Abitur / Offene Hochsch. 108

Computer, Wirtschaft und Medien

Lehrgangssysteme EDV 110
Computerkurse 111
Computerkurse für Senioren 123
Lehrgangssysteme Kaufmänn. Praxis 126
Einkommensteuer/Immobilien 130
Tastschreiben 132
Bürotechnik, Büroorganisation 133

Koordinierungsstelle Frau und Beruf

Zurück in den Beruf 135
Computerkurse für Frauen 136
Überbetrieblicher Verbund 138
Grundlagen der Büroarbeit 141
Selbstcoaching und Kommunikation 141
Bewerbung / Jobsuche 144
Existenzgründung für Frauen 145
Frauen in Führungspositionen 147

Ausbildungswerkstatt 148
Stichwortverzeichnis 152
Impressum 154

Unser Schulhof in der Heydenstraße hat sich in den letzten Monaten zu einem Gemeinschaftsgarten mit Gemüse, Kräutern und anderen Nutzpflanzen entwickelt.

In zwei Workshops im März und Mai wurde mit jeweils mehr als 50 begeisterten Gartenteressierten gesät und gepflanzt. Inzwischen wird der Garten von einer Gruppe von ca. 20 Ehrenamtlichen betreut und alle erfreuen sich am Wachsen und Gedeihen der Pflanzen – und demnächst aufs gemeinsame Ernten und Genießen des Gemüses.

Wenn Sie Lust haben bei unserem kleinen Gartenprojekt mitzumachen, melden Sie sich einfach!

Zusätzlich zum informellen Kennenlernen beim gemeinsamen Gärtnern bieten wir in der Sommersaison regelmäßig Veranstaltungen zu gartenspezifischen Themen an:

Juli
- Blumen und Blüten in Aquarell
- Deutsch lernen im Garten

August
- Was Weine erzählen … Wein-Geschichten
- Kräuterdips und Rohkost aus dem Garten
- Marmeladen-Tag (Kinderkurs)
- Zaubertrank (Kinderkurs)
- Mit allen Sinnen die Garten-Natur erleben (3 – 8 Jahre mit Eltern)
- Warten auf den Garten – ernten, was die Natur uns schenkt!
- Marmelade kochen im Garten

September
- Alte Gemüsesorten aus der Region
- Gegrilltes Gemüse aus dem Garten
- Natur entdecken: Die Tiere im Garten erleben (mit Kindern + Eltern)
- Vom Garten in den Mund (mit Kindern + Eltern)

Oktober
- Kartoffelfest

So können Sie uns erreichen

Kundencenter

Sabine Slapa, Murat Yildizgezer, Elke Rühlemann-Franke, Melanie John und Özlem Dogan helfen Ihnen gern.

Hier erfahren Sie alles Wissenswerte über das aktuelle Semesterprogramm, Einzelkurse, Veranstaltungsreihen, Dozenten und vieles mehr.

Selbstverständlich werden hier nicht nur Ihre Anmeldungen, sondern auch Kritik und Anregungen entgegengenommen.

Wir sind für Sie da:

Montag–Donnerstag: 9.00–15.00 Uhr

Dienstag: 9.00–18.00 Uhr

(in den Ferien bis 15.00 Uhr)

Freitag: 9.00–13.00 Uhr

Verlängerte Öffnungszeiten
vom 8.–11. September 2014
9.00–18.00 Uhr

Alte Waage 15
38100 Braunschweig

Sie können sich auch von Montag bis Freitag in der Zeit von 08.30 - 12.30 Uhr in unserem Unterrichtsgebäude in der Heydenstraße anmelden!

Sabine Slapa
Tel. 2412-240

Murat Yildizgezer
Tel. 2412-242

Elke Rühlemann-Franke
Tel. 2412-243

Melanie John
Tel. 2412-243

Özlem Dogan
Tel. 2412-241

Volkshochschule Braunschweig GmbH

Alte Waage 15

38100 Braunschweig

Telefon 0531 2412-0
Telefax 0531 2412-221

Internet / E-Mail

Internet: www.vhs-braunschweig.de

E-Mail: info@vhs-braunschweig.de

Per E-Mail können Sie uns auch direkt erreichen:

Vorname.Nachname
des gewünschten Mitarbeiters
(ohne Umlaute)
@vhs-braunschweig.de

Haus und Technik

Waldemar Pracht *Teamleiter*	2412-124
Foyer Alte Waage	2412-131
Karsten Janssen	2412-349
Oliver Witt	2412-301
Vladimir Pavlovitsch	2412-342
Yasar Saracoglu *Reinigung*	

EDV / IT

Thomas Böhm *Abteilungsleiter*	2412-206
André-Tobias Rott	2412-121
Gero Alders	2412-370

Cafeteria
im Haus Heydenstraße 2 — 2412-305

Kundencenter — 2412-303
Heydenstraße
08.30 - 12.30 Uhr

Öffentliche Schulferien* im 2. Halbjahr 2014

Juli 2014

M	D	M	D	F	S	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

August 2014

M	D	M	D	F	S	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

September 2014

M	D	M	D	F	S	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Oktober 2014

M	D	M	D	F	S	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

November 2014

M	D	M	D	F	S	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Dezember 2014

M	D	M	D	F	S	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Ende der Weihnachtsferien 5. Januar 2015

unterrichtsfrei, ausgenommen Wochenendseminare. Veranstaltungen, die in der Terminplanung von diesem Schema abweichen, sind gekennzeichnet

* Einige Veranstaltungen, die in unseren Räumen Heydenstraße, Güldenstraße, Reichsstraße und Alte Waage stattfinden, können ebenfalls von diesem Schema abweichen.

Geschäftsführung VHS GmbH und Tochtergesellschaften

Hans-Peter Lorenzen
Geschäftsführer VHS GmbH
Gesellschafter VHS Arbeit und Beruf GmbH
Gesellschafter und Geschäftsführer
Haus der Familie GmbH
Tel. 2412-208

Norbert Schäfer
Prokurist VHS GmbH
Geschäftsführer
VHS Arbeit und Beruf GmbH
Tel. 2412-318

Ulla Wilharm-Jansen
Geschäftsführerin
Haus der Familie GmbH
Tel. 2412-514

Ute Koopmann
Programm und Öffentlichkeitsarbeit
Tel. 2412-210

Kerstin Rohde
Sekretariat
Tel. 2412-209

Programmbereiche

Sprachen und mehr

E-Mail: info@vhsinternational.de
Internet: www.vhsinternational.de

Dieter Lurz	2412-110
Wilhelmine Berg	2412-455
Christiane Janssen	2412-108
DagmarWenzel	2412-101
Programmbereichsleitung	
Winifried Giesa	2412-101
Antje Müller	2412-151
Projektleitung ESF-BAMF	
Janina Ahl	2412-109
Janine Giesemann	2412-103
Karin Krühne	2412-454
Chrysoula Pireli	2412-122
Murat Yildizgezer	2412-242
Sachbearbeitung	
Erika Behr	2412-102
Monika Loß	2412-341
Elena Sabuga	2412-347
Stephanie Valentin	2412-376
Beratung und Coaching	
Yasemin Karahan	2412-109
Auszubildende	

Gesellschaft und Kultur

Dietmar Giebel	2412-205
Kirsten Martin	2412-204
Melanie John	2412-214
Sachbearbeitung	

Gesundheit und Wohlfühlen

Claudia Kwiatkowski	2412-201

Akademie Alte Waage

Dietmar Giebel	2412-205
Kirsten Martin	2412-204
Melanie John	2412-214
Sachbearbeitung	

VHS Arbeit und Beruf GmbH

Geschäftsstelle:
Heydenstraße 2, 38100 Braunschweig

Norbert Schäfer	2412-318
Geschäftsführer	
Lidia Silber	2412-311
Prokuristin	
Steffen Kind	2412-203
Prokurist	
Rainer Junge	2412-320
Abteilungsleiter	
Heike Derner-Sewe	2412-232
Lidia Kurocka	2412-314
Songül Wojcikiewicz	2412-346
Projektabwicklung	

Grundbildung und Schule

Ute Koopmann	2412-210
Barbara Jördening	2412-432
Gudrun Hock	2412-226
Sabine Slapa	2412-240
Sachbearbeitung	

Computer, Wirtschaft und Medien

Heike Derner-Sewe	2412-232
Dirk Steinhagen	2412-180
Sabine Jackmann	2412-321
Sachbearbeitung	

Koordinierungsstelle Frau und Beruf

Dietlinde Tartler	2412-324
Dorothee Hermann	2412-414
Inga-Verena Schwanke	2412-315
Sachbearbeitung	
Heike Derner-Sewe	2412-232
Projektabwicklung	

Haus der Familie GmbH

Kaiserstraße 48
38100 Braunschweig
Telefon 2412-500
Telefax 2412-524
E-Mail: info@vhs-braunschweig.de
Internet: www.hdf-braunschweig.de

Ulla Wilharm-Jansen	2412-514
Geschäftsführerin	
Brigitta Feulner	2412-513
Eva-Maria Büthe	2412-515
Programmbereichsleitung	
Karin Giebel	2412-511
Waltraut Grziwa	2412-512
Sachbearbeitung	

Projekt „DialogWerk“

Beate Hamilton-Kohn	2412-403
Projektleitung	
Dr. Angelika Schulz	2412-404
Projektkoordination	
Elke Rühlemann-Franke	2412-402
Melanie John	
Sachbearbeitung	

Telefon 0531 2412-0 • Telefax 0531 2412-221
info@vhs-braunschweig.de • www.vhs-braunschweig.de

1. Anmeldung

Anmeldung per Internet

Online können Sie sich verbindlich nur mit Lastschriftverfahren unter Angabe der gültigen Kontoverbindung anmelden. Tipp: Wenn Sie sich für einen Kurs anmelden wollen, den Sie bereits aus dem gedruckten Programmheft herausgesucht haben, geben Sie einfach in das Feld „Suchen" auf der VHS-Webseite die Kursnummer ein (ohne Leerschritte, z. B. AFB01). Anschließend können Sie sich wie beschrieben online anmelden.

Schriftliche Anmeldung

Schriftlich können Sie sich mit einer Anmeldekarte anmelden. Anmeldekarten finden Sie auf der letzten Seite des Programmheftes.

Persönliche Anmeldung

Sie können sich während der Öffnungszeiten des Kundencenters, Alte Waage 15, persönlich anmelden (beachten Sie bitte unseren Abendservice zum Semesterbeginn).

Telefonische Anmeldung

Telefonische Anmeldungen sind nur in Ausnahmefällen möglich.

2. Ermäßigungen

Ermäßigungen können nur bei Vorlage gültiger Nachweise geltend gemacht werden; eine nachträgliche Gewährung ist nicht möglich. Bei Vorlage gültiger aktueller Nachweise können für die meisten Lehrgänge Ermäßigungen erhalten:

a) Empfänger von Sozialgeld, Arbeitslosengeld, jugendliche Arbeitslose bis zu 50 % (Bewilligungsbescheid)

b) Schüler, Studenten, Auszubildende bis zu 10 % (Ausweis)

c) Für Inhaber des Braunschweig-Passes und der Ehrenamtskarte gelten gesonderte Ermäßigungen.

Ermäßigungen werden auf volle Euro gerundet. Für bestimmte Lehrgänge können Ermäßigungen nicht oder nur für Teile der Lehrgangsgebühr gewährt werden.

3. Anmeldebestätigung

Eine Bestätigung der Anmeldung mit Ausnahme des Bildungsurlaubs und bei einer online-Anmeldung erfolgt nicht. Sie erhalten nur dann Nachricht, wenn Ihr Kurs ausfällt oder bereits belegt ist.

4. Anwesenheitslisten

Eine Eintragung auf der Anwesenheitsliste ist einer Anmeldung gleichgestellt. Ein Fernbleiben vom Unterricht bzw. Nicht-Erscheinen zu Beginn gilt nicht als Abmeldung und hat keinen Einfluss auf die Gebührenerhebung.

5. Folgekurse

Für bestimmte Kurse können sich die bisherigen Teilnehmer vorab anmelden u. bezahlen.

6. Beratung

Für Beratungen stehen Ihnen die Mitarbeiter/-innen des Kundencenters zur Verfügung sowie die Pädagogischen Mitarbeiter/-innen nach Vereinbarung.

7. Zahlungsweise

- Bankeinzug: Die Abbuchung erfolgt ca. zwei Wochen vor Kursbeginn
- Barzahlung / EC-Karte

8. Bankverbindung

Deutsche Bank AG Braunschweig
BLZ 270 700 30
Konto 0722470

IBAN: DE27270700300072247000
BIC: DEUTDE2H270
Gläubiger-Identifikationsnummer
DE32ZZZ00000786160

Zugelassener Träger nach dem Recht der Arbeitsförderung. Zugelassen durch die fachkundige Stelle der TÜV Rheinland Cert GmbH von der „Deutschen Akkreditierungsstelle DAkkS" akkreditierte Zertifizierungsstelle. Dieses Zertifikat ist gültig vom 03.05.2012 bis zum 27.04.2017. Erstzertifizierung 2006.

Qualitätstestat

Als Dienstleistungsbetrieb für Bildung, Qualifizierung und Kultur ist die Volkshochschule nach LQW, dem Lernerorientierten Qualitätsmodell Weiterbildung, testiert und seit dem 3. November 2011 für weitere vier Jahre retestiert.

Verwaltung / Zentrale Dienste

Steffen Kind
Verwaltungsleiter
Telefon 2412-203

Gunda Pleiß
Rechnungswesen
Telefon 2412-106

Monika Domröse
Buchhaltung
Telefon 2412-317

Heike Derner-Sewe
Projektabwicklung
Telefon 2412-232

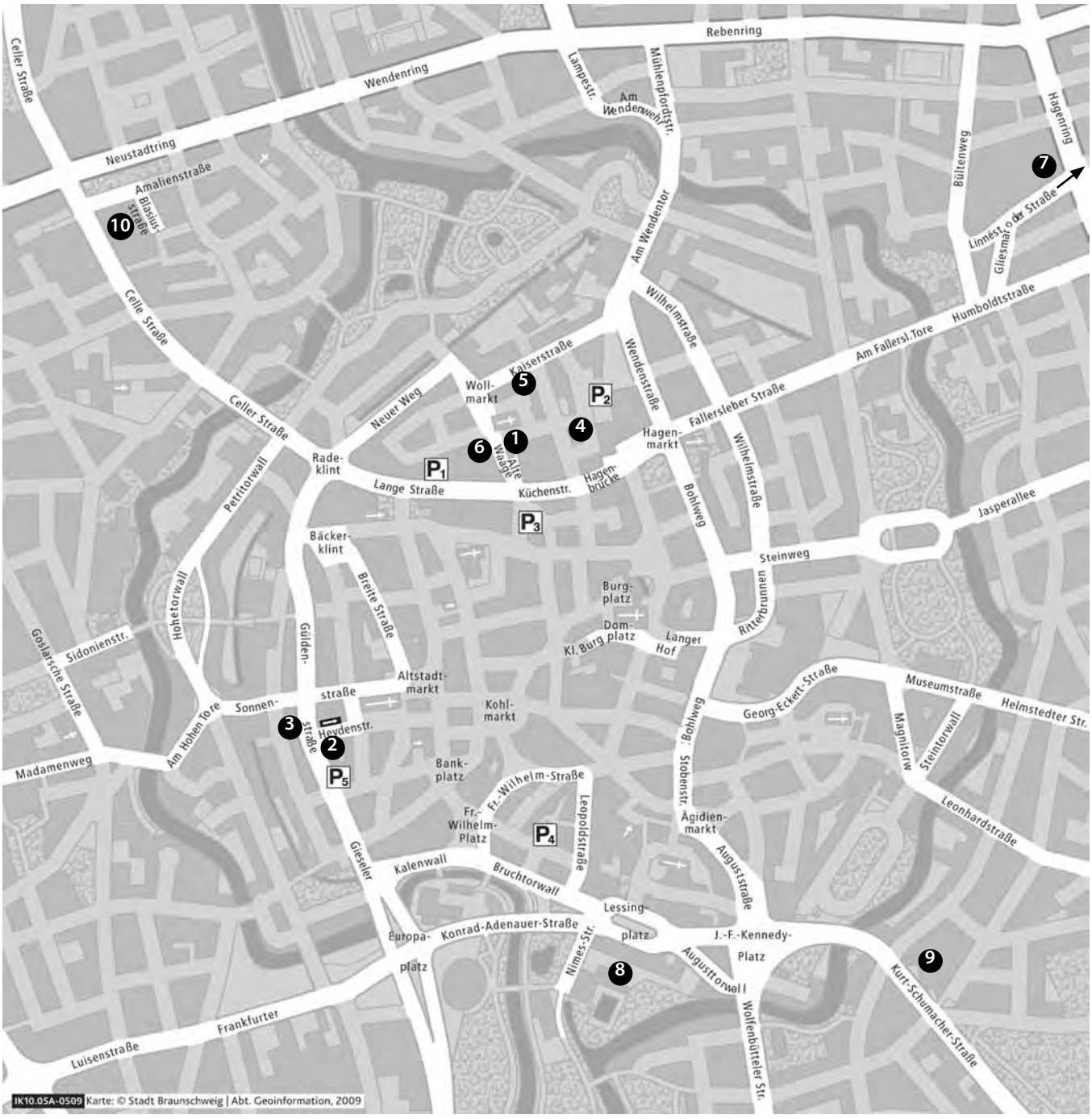
Esra Bayram
Buchhaltung
Telefon 2412-107

Özlem Dogan
Auszubildende
Telefon 2412-113

Simon Weishar
Kaufmännische Abwicklung
Telefon 2412-0

Sabine Belz
Honorare
Telefon 2412-104

VHS-Unterrichtsgebäude und Parkplätze



Unterrichtsgebäude der VHS:

1 Volkshochschule Haus Alte Waage,
Alte Waage 15
Haltestelle (Straßenbahn): Alte Waage

2 Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
Haltestelle (Bus):
Güldenstraße, Altstadtmarkt

3 Volkshochschule Haus Güldenstr. 19/21
Haltestelle (Bus): Güldenstraße

4 Volkshochschule Haus Reichsstraße 22
Haltestelle (Straßenbahn):
Hagenmarkt / Alte Waage

5 Haus der Familie
Kaiserstraße 48 / Reichsstraße 15
Haltestelle (Straßenbahn):
Wendenstraße / Alte Waage

* Volkshochschule Haus Petzvalstraße 50
Haltestelle (Straßenbahn):
Petzvalstraße

weitere von der VHS genutzte Unterrichtsgebäude:

6 Otto-Bennemann-Schule
Alte Waage 2/3
Haltestelle (Straßenbahn):
Alte Waage (zur Zeit nicht nutzbar)

7 Brunsviga Kulturzentrum, Karlstraße 35
Haltestelle Mozartstraße oder
Gliesmaroder Straße

8 Stadtbad, Nîmes-Straße 1
Haltestelle Friedrich-Wilhelm-Platz

9 Sporthalle Ottmerhalle
Kurt-Schumacher-Straße 28
Haltestelle (Straßenbahn):
Campestraße

10 Otto-Bennemann-Schule
Blasiusstraße 5
Haltestelle Amalienplatz

* Musische Akademie, Neustadtring 9
Haltestelle (Bus): Amalienplatz

* Welfenakademie, Salzdahlumer Str. 160
Haltestelle (Bus):
Klinikum Salzdahlumer Straße

P1 Parkhaus C1[1,2]

P2 Parkplatz Markthalle[2]

P3 Tiefgarage Packhof[1,2]

P4 Parkhaus Wallstraße[1,2]

P5 Tiefgarage Eiermarkt[1,2]

[1]Öffnungszeiten beachten, [2]gebührenpflichtig

*** diese Unterrichtsstätten liegen außerhalb des Stadtplanes**

Verbindungsinformationen: www.efa.de

Bildungsberatung nach Maß

Sind Sie an einer Weiterbildung interessiert und benötigen noch Beratung? Dann sind wir für Sie da: Die Beratungsstellen mit dem B Punkt.

Wir beraten Sie individuell und neutral in allen Fragen der Weiterbildung, besonders auch in Fragen der Anerkennung ausländischer Abschlüsse. Wir helfen bei der Auswahl der geeigneten Maßnahme, beim Vergleich der Angebote und Abschlüsse oder bei Hilfen zur Finanzierung.

Gemeinsam mit Ihnen ermitteln wir
- Ihre Ideen
- Ihre persönlichen Voraussetzungen
- Ihre Ziele

Dann schlagen wir Ihnen das beste Weiterbildungsangebot für Ihre persönliche Situation vor. Wir finden heraus, ob Sie finanzielle Förderung erhalten können und helfen Ihnen bei der Beantragung.

Wir beraten Sie auch in verschiedenen Fremdsprachen.

Ihre Ansprechpartnerin:
Elena Sabuga
Haus Heydenstraße 2
Telefon 0531 – 2412 347
Termine nach Vereinbarung

Informationen erhalten Sie auch über unser Kundencenter im Haus Alte Waage 15, Telefon 24 12 -0.

Kooperative Bildungsberatung Region Braunschweig

Das Bildungs-Beratungs-Netz Region Braunschweig ist entstanden im Rahmen eines Modellprojektes des Landes Niedersachsen. Sie werden bei allen Partnern nach gleichen Beratungsgrundsätzen und gemeinsamen Qualitätsstandards beraten.

Folgende Partner gehören dazu:

vhs Volkshochschule Braunschweig GmbH
Abteilung Weiterbildung und Medien
kvhs peine
OSKAR KÄMMER Schule
vhs Bildungszentrum Landkreis Wolfenbüttel Volkshochschule
ALLIANZ FÜR DIE REGION
DAA Bildung schafft Zukunft
Gefördert durch: Niedersächsisches Ministerium für Wissenschaft und Kultur

» Zahlt sich aus: Die Bildungsprämie

Mit der Bildungsprämie unterstützt der Staat Ihre Weiterbildung auch finanziell.

Sie können die Hälfte der Gebühren für einen Kurs oder ein Seminar erstattet bekommen, max. 500 €.

Sie erhalten dafür einen Prämiengutschein, den Sie bei einem Bildungsträger einlösen können.

Beratungsstelle Bildungsprämie

Bundesministerium für Bildung und Forschung

Voraussetzungen für die Bildungsprämie:
- Sie sind erwerbstätig und haben das 25. Lebensjahr vollendet.
- Ihr zu versteuerndes Einkommen beträgt nicht mehr als 20 000 € (gemeinsam veranlagt 40.000,- €).
- Ihr Fortbildungswunsch steht im Kontext Ihrer berufliche Entwicklung und die Kosten liegen unter 1.000,- €.

Was sonst noch zu beachten ist, erfahren Sie beim Beratungsgespräch.

Bitte rufen Sie uns an, um einen Termin zu vereinbaren oder schreiben Sie uns eine E-Mail.

Claudia Kwiatkowski
Tel. 0531 2412-201
claudia.kwiatkowski@vhs-braunschweig.de
Elena Sabuga
Tel. 0531 2412-347
elena.sabuga@vhs-braunschweig.de

Bildungsgutschein

der Agentur für Arbeit / Jobcenter

Bildungsgutschein
der Agentur für Arbeit / Jobcenter

VHS Braunschweig GmbH

VHS Arbeit und Beruf GmbH

Ein Bildungsgutschein berechtigt zur Teilnahme an einer Maßnahme der beruflichen Weiterbildung.

Die Kosten für die Weiterbildung werden von der Agentur für Arbeit oder dem Jobcenter unter bestimmten Bedingungen übernommen.
Der Bildungsgutschein beinhaltet Angaben über den Themenschwerpunkt (Bildungsziel), die maximale Dauer und die Kostenübernahme.

Mit diesem Zeichen gekennzeichnete Angebote in unserem Heft sind unter bestimmten Bedingungen förderungsfähig.
Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrem örtlichen Jobcenter oder unter www.arbeitsagentur.de bei „Bürgerinnen und Bürger“ „Weiterbildung“ „Fördermöglichkeiten“ „Bildungsgutschein“.

Anmeldung
Anmeldebestätigungen werden nur bei Online-Anmeldungen sowie bei Anmeldungen zum Bildungsurlaub verschickt. Anmeldungen sind persönlich, schriftlich oder online möglich. Telefonische Anmeldungen sind nur in Ausnahmefällen möglich. Alle Veranstaltungen dürfen nur nach vorheriger verbindlicher Anmeldung besucht werden. Die Angaben auf dem Anmeldevordruck werden in einer eigenen DV-Anlage gespeichert und ausschließlich für interne Verwaltungszwecke verwendet. Eine Weitergabe an Dritte erfolgt nicht.

Widerrufsbelehrung
Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften

Sie können Ihre Vertragserklärung innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen in Textform (z. B. Brief, Fax, E-Mail) widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor Vertragsschluss und auch nicht vor Erfüllung unserer Informationspflichten gemäß Art. 246 § 2 i.V.m. § 1 Abs. 1 und 2 EGBGB sowie unserer Pflichten gemäß § 312e Abs. 1 Satz 1 BGB i.V.m. Art. 246 § 3 EGBGB. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs. Der Widerruf ist zu richten an:

Volkshochschule Braunschweig GmbH,
Alte Waage 15, 38100 Braunschweig,
Fax Nr.: 0531/2412-221,
Mailadresse: info@vhs-braunschweig.de

Widerrufsfolgen

Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurückzugewähren und ggf. gezogene Nutzungen (z. B. Zinsen) herauszugeben. Können Sie uns die empfangene Leistung ganz oder teilweise nicht oder nur in verschlechtertem Zustand zurückgewähren, müssen Sie uns insoweit ggf. Wertersatz leisten. Dies kann dazu führen, dass Sie die vertraglichen Zahlungsverpflichtungen für den Zeitraum bis zum Widerruf gleichwohl erfüllen müssen. Verpflichtungen zur Erstattung von Zahlungen müssen innerhalb von 30 Tagen erfüllt werden. Die Frist beginnt für Sie mit der Absendung Ihrer Widerrufserklärung, für uns mit deren Empfang.

Besondere Hinweise

Ihr Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten auf Ihren ausdrücklichen Wunsch vollständig erfüllt ist, bevor Sie Ihr Widerrufsrecht ausgeübt haben.

Ende der Widerrufsbelehrung

Behinderte
Unsere eigenen Häuser Alte Waage 15, Güldenstraße 19/21 und Heydenstraße 2 sind behindertengerecht. Für leicht erreichbare Unterrichtsräume werden wir uns im Bedarfsfall – soweit wie möglich – einsetzen. Bitte setzen Sie sich mit uns in Verbindung.

Gebühr
Gebühren sind für jeden Lehrgang im Programmheft einzeln angegeben. Sie sind in voller Höhe fällig, unabhängig davon, ob sämtliche Unterrichtsstunden besucht werden. Bei Zahlungsverzug berechnet die Volkshochschule Mahngebühren, die mit Zahlungserinnerung bzw. Mahnung erhoben werden. Ein Widerspruch der Lastschrift entbindet nicht von der Zahlung. Die Bank-Bearbeitungsgebühr und die Kursgebühr werden auch bei fehlerhaften Angaben in Rechnung gestellt. Ein Fernbleiben vom Unterricht bzw. Nicht-Erscheinen gilt nicht als Abmeldung und hat keinen Einfluss auf die Gebührenerhebung. Mündliche Zusagen oder Absprachen in Geldangelegenheiten haben keine Rechtsgültigkeit. In den Kursgebühren ist eine Verwaltungsgebühr in Höhe von 5,– € enthalten.

Teilnahmebescheinigung
Die Volkshochschule garantiert, dass eine qualifizierte Teilnahmebescheinigung nur bei einer Teilnahme von mindestens 80 % ausgestellt wird. Für das nachträgliche Ausstellen von Bescheinigungen/Ersatzquittungen wird eine Gebühr erhoben.

Steuervergünstigung
Teilnehmergebühren können als „Werbungskosten“ steuerlich geltend gemacht werden, sofern es sich um berufliche Bildung handelt. Die VHS ist von der Umsatzsteuer befreit.

Fotokopien
Eine bestimmte Anzahl ist frei. Die übersteigende Kopienanzahl wird durch die Dozenten mit der Volkshochschule abgerechnet.

Lehrgangswechsel
Bitte lassen Sie sich bei einem evtl. Lehrgangswechsel ummelden (telefonisch), da Sie sonst gebührenpflichtig erinnert oder gemahnt werden. Bei Bildungsurlaubsveranstaltungen müssen Ummeldungen wie Rücktritte behandelt werden. Beachten Sie deshalb bitte die Rücktrittsfristen.

Kursausfall, Kursabbruch
Die VHS Braunschweig ist berechtigt, einen Kurs ausfallen zu lassen oder abzubrechen, wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht (mehr) erreicht ist oder aus anderen – von ihr nicht zu vertretenden Gründen (z.B. Ausfall der Kursleitung) – die Durchführung des Kurses nicht (mehr) möglich ist.

Rücktritt, Rückzahlung
Der Rücktritt muss schriftlich gegenüber der Volkshochschule erklärt werden. Ein Fernbleiben vom Unterricht gilt nicht als Abmeldung und hat keinen Einfluss auf die Gebührenerhebung. Bitte geben Sie ggf. Ihre Kontoverbindung an, auch im Falle der Einzugsermächtigung. Die Verwaltungsgebühr in Höhe von 5,– EUR wird nur bei Ausfall des Lehrgangs erstattet.

Standardkurse
Rückzahlungen (abzüglich Verwaltungsgebühr) für Kurse, die nicht länger als ein Semester dauern, können nur erfolgen, wenn sie ausfallen oder von der Volkshochschule abgebrochen werden müssen oder Krankheit (Attest erforderlich) oder Wohnortwechsel des Teilnehmers nachgewiesen werden. Unter den oben angeführten Bedingungen erfolgt die Rückzahlung der Teilnehmergebühr

- bei Ausfall des Kurses: in voller Höhe
- bei Abbruch auf Veranlassung der Volkshochschule: anteilig
- bei Rücktritt vor Beginn des Kurses
- bei Rücktritt bis zur Hälfte der Unterrichtsstunden: zur Hälfte
- Beträge werden auf volle Euro gerundet.

Bei Rücktritt nach der Hälfte der Unterrichtsstunden werden Teilnehmergebühren nicht erstattet.

Wochenendseminare und Kompaktlehrgänge (ohne Unterkunft)

Gebühren (abzüglich Verwaltungsgebühr) können zurückgezahlt werden, wenn der Rücktritt erfolgt:

- aufgrund von Krankheit (Attest erforderlich) oder Wohnortwechsel
- mindestens zwei Wochen vor Beginn: in voller Höhe
- mindestens eine Woche vor Beginn (mit Nachweis): zur Hälfte
- bei nachgewiesener Krankheit vor Beginn in voller Höhe

Bildungsurlaub (ohne Unterkunft)

Gebühren (abzüglich Verwaltungsgebühr) können zurückgezahlt werden, wenn der Rücktritt erfolgt:

a) mindestens 4 Wochen vor Beginn des Lehrgangs: in voller Höhe
b) mindestens 14 Tage vor Beginn des Lehrgangs aus zwingenden betrieblichen oder dienstlichen Belangen unter Vorlage einer Bescheinigung des Arbeitgebers: in voller Höhe
c) bei nachgewiesener Krankheit (Attest erforderlich):
   - bei Rücktritt vor Beginn: in voller Höhe abzgl. Einschreibgebühr
   - bei Rücktritt bis zur Hälfte der Unterrichtsstunden: zur Hälfte

Sonderbedingungen

Bitte beachten Sie die besonderen Bedingungen in den betreffenden Informationen für:

- Lehrgänge, die länger als ein Semester dauern
- Intensivkurse Deutsch als Fremdsprache
- Lehrgänge der Beratungs- und Koordinierungsstelle Frau und Beruf
- Lehrgänge mit Unterkunft sowie Studienreisen

Haftpflicht, Unfall
Die Volkshochschule haftet im Rahmen der gesetzlichen Haftpflicht. Sie haftet nicht bei Unfällen und Schäden, die auf dem Wege zur oder von den Lehrgängen entstanden sind, wie bei Diebstahl, Verlust und Beschädigung während der Veranstaltung. Ausgenommen hiervon ist der gesetzliche Unfall-Versicherungsschutz für Teilnehmer an Kursen, die der Erlangung eines allgemeinen Schulabschlusses dienen und für Lernende während der beruflichen Aus- und Fortbildung. Bei Studienfahrten und Studienreisen haftet die VHS nach ihren Allgemeinen Reisebedingungen.

Gerichtsstand
Amtsgericht Braunschweig HRB 5177

SEPA-Hinweis
Als Beitrag zur Schaffung des einheitlichen Euro-Zahlungsverkehrs (= SEPA) stellen wir auf das europaweite SEPA-Basis-Lastschriftverfahren um. Bereits erteilte Einzugsermächtigungen werden dabei als SEPA-Lastschriftmandat weitergenutzt. Dieses Lastschriftmandat wird durch eine Mandatsreferenznummer (personenbezogene Kundennummer) und unsere Gläubiger-Identifikationsnummer DE32ZZZ00000786160 gekennzeichnet, die von uns bei allen Lastschrifteinzügen angegeben werden.

Die Volkshochschule wünscht Ihnen
viel Freude und Erfolg!

Leitbild der VHS

Unser Selbstverständnis

Die Volkshochschule Braunschweig ist als Eigengesellschaft der Stadt Braunschweig ein kommunaler Dienstleistungsbetrieb für Bildung, Beratung, Qualifizierung und Kultur.

Bildung für alle, unabhängig von sozialer Schicht, Bildungsabschluss und Alter, Religion, Weltanschauung und Staatsangehörigkeit - das gehört zum Selbstverständnis unserer Arbeit. Wir handeln in öffentlicher Verantwortung, sind als Bildungsanbieter Orte für Begegnung, Teilhabe und gesellschaftliche Integration. Wir sind dem Gemeinwohl verpflichtet und berücksichtigen die Belange von Frauen, Kindern und Männern gleichermaßen.

Kundenorientierung, Qualitäts-, und Kostenbewusstsein sind für uns selbstverständlich. Mitten in einer Region mit viel Kreativität und Geschichte, Wirtschaftskraft und Forschungsleistung tragen wir als kommunale Volkshochschule zur Lebensqualität, Familienfreundlichkeit und Zukunftssicherung Braunschweigs bei.

Unsere Leistungen

Wir sind als gemeinnützige Bildungseinrichtung Volkshochschule Braunschweig GmbH mit zwei gemeinnützigen Tochtergesellschaften VHS Arbeit und Beruf GmbH und Haus der Familie GmbH organisiert.

Wir bieten ein breit gefächertes hochwertiges und bedarfsgerechtes Programm an Erwachsenen- und Familienbildung und dazu maßgeschneiderte Sonderprogramme z. B. für Kinder, Schülerinnen und Schüler, junge Erwachsene, Ältere, Zugewanderte oder Erwerbslose.

Unsere Angebote orientieren sich an den Wünschen und Bedarfslagen unserer Kunden. Hierzu zählen unsere Teilnehmenden an den Bildungsveranstaltungen, unsere Kursleiterinnen und Kursleiter sowie Betriebe und Verbände, Kooperations- und Netzwerkpartner sowie auch unsere arbeitsmarktpolitischen Auftraggeber.

Mit mehr als 500 qualifizierten und engagierten Kursleiterinnen und Kursleitern sowie über 100 hauptberuflichen Fachkräften in Pädagogik, Verwaltung, beruflicher Qualifizierung und Haustechnik gewährleisten wir zukunftsweisende Konzepte und eine hohe Planungs- und Unterrichtsqualität.

Die Teilnahme an fachspezifischen und fächerübergreifenden Fortbildungen tragen dazu bei, dass unsere Kursleitenden und Hauptberufler immer auf dem neusten Stand sind.

Wir bieten erwachsenengerechte Lehr- und Lernmethoden, Entwicklungsbegleitung und Förderung in angemessenen Lernarrangements für alle Altergruppen, dazu allgemein anerkannte Abschlüsse, Zertifikate und international anerkannte Diplome.

Orientierungsberatung, Lernberatung, Bildungsberatung oder Prozessbegleitung sind wesentliche Elemente unserer Bildungsarbeit – mit Hilfen zur persönlichen und beruflichen Orientierung, zur Vermittlung auf dem Arbeits- und Ausbildungsmarkt und/oder zur Existenzgründung.

Unsere weitere Entwicklung

Wir wollen als kommunale Bildungsanbieter unsere Angebote in der gesamten VHS einschließlich Tochtergesellschaften kontinuierlich verbessern. Wir sind zertifiziert nach LQW (Lernerorientierte Qualität in der Weiterbildung, Zertifizierer: ArtSet) und anerkannter Träger der beruflichen Weiterbildung nach ZWV (Anerkennungs- und Zulassungsverordnung – Weiterbildung, Zertifizierer: TÜV Rheinland) Wir lassen unsere Arbeit regelmäßig extern überprüfen und befinden uns somit in einem kontinuierlichen Qualitätsentwicklungsprozess.

Wir verknüpfen dabei pädagogische Arbeit und wirtschaftliches Handeln. Wir setzen auf Kooperation mit anderen Einrichtungen der Weiterbildung, Wirtschaft, Kammern und Verbände in Braunschweig und der Region und sind als Partner in verschiedenen lokalen, regionalen und überregionalen Netzwerken aktiv.

In der Bildungslandschaft positionieren wir uns durch Qualität, Innovation, Wettbewerbsfähigkeit, Bürgernähe und soziales Engagement.

Gelungenes Lernen

Lernen gelingt und ist erfolgreich, wenn Erwachsene, Jugendliche und Kinder Freude daran haben. Deshalb ermöglichen wir unseren Teilnehmenden, ihren Lernprozess aktiv mit zu gestalten und mit „Kopf, Herz und Hand“ dabei zu sein, um auch den Erlebniswert des Lernens zu fördern. Uns ist daran gelegen, dass die vereinbarten und angestrebten Lernziele erreicht werden. Erfolgreiche Abschlüsse, Prüfungen und qualifizierte Nachweise können dies dokumentieren.

Insgesamt kommt es darauf an, persönliche und soziale Kompetenzen zu entwickeln, die befähigen, das Leben selbstverantwortlich zu gestalten, den Mitmenschen und der Umwelt mit Achtung zu begegnen sowie sich für nachhaltige Entwicklungen einzusetzen.

April 2011

Bildungsurlaub
- dient der Erwachsenenbildung im Sinne des Niedersächsischen Erwachsenenbildungsgesetzes
- ist ein Rechtsanspruch für alle Arbeitnehmer/-innen und Auszubildenden zur Teilnahme an anerkannten Bildungsveranstaltungen (für Beamte gelten Sonderregelungen),
- wird bei voller Weiterzahlung von Lohn und Gehalt durch den Arbeitgeber gewährt,
- darf zu keinen Benachteiligungen für diejenigen führen, die Bildungsurlaub in Anspruch nehmen,
- kann von Arbeitnehmer(inne)n nach Thema und Inhalt frei gewählt werden,
- kann als Bildungsurlaubsveranstaltung auch von Hausfrauen, Selbstständigen, Arbeitslosen, Studenten, Rentnern und anderen belegt werden, ebenso natürlich auch von Arbeitnehmer(inne)n, die unabhängig vom Bildungsurlaubsgesetz Erholungsurlaub dafür nehmen.

Anspruch
Der Anspruch des Arbeitnehmers oder der Arbeitnehmerin auf Bildungsurlaub umfasst fünf Arbeitstage innerhalb des laufenden Kalenderjahres. Ein nicht ausgeschöpfter Bildungsurlaubsanspruch des vorangegangenen Kalenderjahres kann noch im laufenden Kalenderjahr geltend gemacht werden. Soweit der Arbeitgeber zustimmt, können im laufenden Kalenderjahr auch die nicht ausgeschöpften Bildungsurlaubsansprüche der beiden Kalenderjahre unmittelbar vor dem vorangegangenen Kalenderjahr geltend gemacht werden; dies gilt jedoch nur, wenn sie gemeinsam mit den Bildungsurlaubsansprüchen des laufenden und des vorangegangenen Kalenderjahres für eine zusammenhängende Bildungsurlaubsveranstaltung geltend gemacht werden.

Hinweise für Beamte und Richter
Soweit Kurse dieses Programms der politischen Bildung zugerechnet werden, können Beamte und Richter des Landes Niedersachsens bzw. des Bundes Sonderurlaub beantragen.

Antrag
Wer zum Besuch einer anerkannten Veranstaltung Bildungsurlaub beanspruchen will, muss dies seinem Arbeitgeber so früh wie möglich, in der Regel mindestens vier Wochen vorher, schriftlich mitteilen. Die erforderlichen Angaben hierfür sind in einer Anmeldebestätigung enthalten, die von der Volkshochschule ausgestellt wird.

Nachweis
Nach Abschluss der Veranstaltung ist dem Arbeitgeber eine Teilnahmebestätigung vorzulegen, die ebenfalls von der Volkshochschule ausgestellt wird.

Erkrankung
Wer wegen Krankheit nicht oder nicht mehr an der Bildungsurlaubsveranstaltung teilnehmen kann, muss seinen Arbeitgeber und die Volkshochschule sofort benachrichtigen.

Alle in diesem Programm aufgeführten Bildungsurlaub-Lehrgänge sind anerkannte Bildungsveranstaltungen gemäß § 10 Abs. 1 des Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetzes – NBildUG – in der Fassung vom 25. Januar 1991, zuletzt geändert am 17. Dezember 1999.

Hinweis

Alle Ganztagesseminare, die als Bildungsurlaub ausgewiesen sind, können selbstverständlich auch von Interessent(inn)en besucht werden, die keinen Bildungsurlaub in Anspruch nehmen möchten!

Bildungsurlaub/Ganztagsseminare 2014 2015 Jahresübersicht

August 2014

04.08.14-15.08.14	FET12BU	Englisch Alltagssprache Level A1/A2	s. Bereich „Sprachen“ ab S. 19
04.08.14-15.08.14	FET27BU	Englisch Alltagssprache Level A2/B1	s. Bereich „Sprachen“ ab S. 19
11.08.14-15.08.14	FET43BU	Conversation Course Level B2	s. Bereich „Sprachen“ ab S. 19
11.08.14-15.08.14	FWL06BU	Tastschreiben am PC nach dem 10-Finger-System (halbtags)	s. Bereich „Computer“ ab S. 109
18.08.14-22.08.14	EGG03BU	Ganzheitlich leben ohne Stress: Yoga als Lebenseinstellung	s. Bereich „Gesundheit“ ab S. 67
25.08.14-29.08.14	FWL07BU	Tastschreiben am PC nach dem 10-Finger-System (halbtags)	s. Bereich „Computer“ ab S. 109

September 2014

01.09.14-05.09.14	FGE02BU	Vital und ausgeglichen im Beruf	s. Bereich „Gesundheit“ ab S. 67
08.09.14-12.09.14	FET70BU	Business English Level B2	s. Bereich „Sprachen“ ab S. 19
15.09.14-19.09.14	FWE12BU	Einführung in die EDV - Windows, Textverarbeitung und Internet	s. Bereich „Computer“ ab S. 109
15.09.14-19.09.14	FWH54BU	Linux	s. Bereich „Computer“ ab S. 109
15.09.14-18.09.14	FKL22BU	Journalistisches Schreiben	s. Bereich „Gesellschaft und Kultur“ ab. S. 47
22.09.14-26.09.14	FPP39BU	Rhetorik: Freie Rede - Sicheres Auftreten	s. Bereich „Gesellschaft und Kultur“ ab. S. 47
22.09.14-26.09.14	FWF21BU	Tabellenkalkulation mit Excel 2010	s. Bereich „Computer“ ab S. 109
22.09.14-26.09.14	FWF74BU	Bildbearbeitung mit Photoshop CS6	s. Bereich „Computer“ ab S. 109

Oktober 2014

06.10.14-10.10.14	FWG71BU	Webseiten mit (X) HTML & CSS (Modul1)	s. Bereich „Computer“ ab S. 109
06.10.14-10.10.14	FGG01BU	Ganzheitlich leben ohne Stress: Yoga als Lebenseinstellung	s. Bereich „Gesellschaft u. Kultur“ ab. S. 47
06.10.14-10.10.14	FAW50BU	GELD oder LEBEN? - Was hilft, wenn Geld-Wirtschaft und Arbeitsbelastung nerven!	s. ab Seite 14
13.10.14-17.10.14	FWE13BU	Einführung in die EDV - Windows, Textverarbeitung und Internet	s. Bereich „Computer“ ab S. 109
13.10.14-17.10.14	FMV01BU	Der digitale Workflow in der Fotografie	s. Bereich „Computer“ ab S. 109
20.10.14-24.10.14	FPP43BU	Effektive Kommunikation - sichere Gesprächsführung	s. Bereich „Gesellschaft und Kultur“ ab. S. 47
20.10.14-24.10.14	FGE01BU	Stressreduzierung statt Burnout - Train the Trainer	s. Bereich „Gesundheit“ ab S. 63
20.10.14-24.10.14	FWH20BU	PowerShell - die Befehlszeile für den Windows-Profi	s. Bereich „Computer“ ab S. 109
20.10.14-24.10.14	FWH94BU	Arduino: Microcontroller in C programmieren	s. Bereich „Computer“ ab S. 109
27.10.14-31.10.14	FET07BU	Englisch Alltagssprache BU Level A1	s. Bereich „Sprachen“ ab S. 19
27.10.14-31.10.14	FET35BU	English Conversation and Grammar Level B1+	s. Bereich „Sprachen“ ab S. 19
27.10.14-31.10.14	FET23BU	Englisch Alltagssprache BU Level A2+	s. Bereich „Sprachen“ ab S. 19
27.10.14-07.11.14	FPE24BU	Ausbildung der Ausbilder (IHK)	s. Bereich „Akademie Alte Waage“ ab. S. 90

November 2014

03.11.14-07.11.14	FWL08BU	Tastschreiben am PC nach dem 10-Finger-System (halbtags)	s. Bereich „Computer“ ab S. 109
10.11.14-14.11.14	FWH13BU	PC-Technik und -Konfiguration	s. Bereich „Computer“ ab S. 109
12.11.14-14.11.14	FWF42BU	PowerPoint 2010 kompakt	s. Bereich „Computer“ ab S. 109
17.11.14-21.11.14	FWG82BU	Workshop CMS Online Designer	s. Bereich „Computer“ ab S. 109
17.11.14-21.11.14	FWK05BU	Buchführung 2 - Aufbaukurs	s. Bereich „Kaufmännische Praxis“ ab S. 127
17.11.14-21.11.14	FAW28BU	Indien - Wirtschaftsmacht Demokratie und gespaltenes Frauenbild	s. Politik ab S. 14
19.11.14-21.11.14	FWF52BU	Kommunikation und Organisation mit Outlook 2010	s. Bereich „Computer“ ab S. 109
24.11.14-28.11.14	FPP41BU	Rhetorik - Intensivkurs	s. Bereich „Gesellschaft und Kultur“ ab. S. 47
24.11.14-28.11.14	FGH21BU	Qi Gong und Akupressurmassage (Shiatsu, TuiNa)	s. Bereich „Gesundheit“ ab S. 67
24.11.14-28.11.14	FET51BU	Business English Level A2	s. Bereich „Sprachen“ ab S. 19
24.11.14-28.11.14	FWF75BU	Bildbearbeitung mit Photoshop CS6	s. Bereich „Computer“ ab S. 109
24.11.14-28.11.14	FWH56BU	Linux Aufbauworkshop	s. Bereich „Computer“ ab S. 109

Dezember 2014

01.12.14-05.12.14	FWF22BU	Tabellenkalkulation mit Excel 2010	s. Bereich „Computer“ ab S. 109
01.12.14-05.12.14	FWH52BU	Windows Server	s. Bereich „Computer“ ab S. 109
08.12.14-12.12.14	FWG77BU	Content Management System (CMS) JOOMLA! (Modul 3a)	s. Bereich „Computer“ ab S. 109
08.12.14-12.12.14	FWF05BU	Textverarbeitung Basics mit Word 2010	s. Bereich „Computer“ ab S. 109
15.12.14-19.12.14	FWF86BU	Bildbearbeitung mit GIMP	s. Bereich „Computer“ ab S. 109
15.12.14-19.12.14	FWH27BU	Netzwerk- und Internettechnologie	s. Bereich „Computer“ ab S. 109

2015

Januar 2015

05.01.15-09.01.15	FWH18BU	PC-Systemsupport	s. Bereich „Computer“ ab S. 109
12.01.15-16.01.15	FGA01BU	Naturheilkunde - Homöopathie - Bachblüten	s. Bereich „Gesundheit“ ab S. 67
12.01.15-16.01.15	FMV02BU	Der digitale Workflow in der Fotografie	s. Bereich „Computer“ ab S. 109
19.01.15-23.01.15	FWG50BU	Webdesign für Einsteiger mit Microsoft Expression WEB und Jimdo	s. Bereich „Computer“ ab S. 109
19.01.15-23.01.15	FWF25BU	Einführung in Excel 2010	s. Bereich „Computer“ ab S. 109
19.01.15-23.01.15	FGG02BU	Ganzheitlich leben ohne Stress: Yoga als Lebenseinstellung	s. Bereich „Gesundheit“ ab S. 67
26.01.15-30.01.15	FPP45BU	Selbstbehauptung im Beruf	s. Bereich „Gesellschaft und Kultur“ ab. S. 47
26.01.15-30.01.15	FET59BU	English for the Office A2/B1 (Teilzeit)	s. Bereich „Sprachen“ ab S. 19
26.01.15-28.01.15	FPS40BU	Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation von Marshall Rosenberg	s. „Ges. + Kultur“ ab. S. 47
26.01.15-30.01.15	FWE03BU	Grundlagen der EDV - Xpert-Starter	s. Bereich „Computer“ ab S. 109
26.01.15-30.01.15	FWH86BU	Visual Basic for Applications (VBA)	s. Bereich „Computer“ ab S. 109

Februar 2015

02.02.15-06.02.15	GWF29BU	Excel 2010 professionell einsetzen	s. Bereich „Computer“ ab S. 109
02.02.15-06.02.15	GWF59BU	Datenbankanwendung mit Access 2010	s. Bereich „Computer“ ab S. 109
02.02.15-13.02.15	GET63BU	Business English Level B1	s. Bereich „Sprachen“ ab S. 19
09.02.15-13.02.15	GGB05BU	Rückhalt - Den Rücken stärken	s. Bereich „Gesundheit“ ab S. 67
09.02.15-13.02.15	GWG72BU	Webseiten mit (X)HTML & CSS (Modul 1)	s. Bereich „Computer“ ab S. 109
09.02.15-13.02.15	GWF45BU	Präsentationen mit PowerPoint 2010	s. Bereich „Computer“ ab S. 109
16.02.15-20.02.15	GWF65BU	Office 2010 für die berufliche Praxis	s. Bereich „Computer“ ab S. 109
16.02.15-20.02.15	GWH53BU	Windows Server - Aufbauseminar/Workshop	s. Bereich „Computer“ ab S. 109
23.02.15-25.02.15	GWH97BU	Makibox Build Session (Wir bauen einen 3-D-Drucker)	s. Bereich „Computer“ ab S. 109
23.02.15-25.02.15	GWF09BU	Word 2010 professionell einsetzen	s. Bereich „Computer“ ab S. 109

März 2015

02.03.15-06.03.15	GWK19BU	Kosten- und Leistungsrechnung 1	s. Bereich „Kaufmännische Praxis“ ab S. 127
02.03.15-06.03.15	GPC16BU	Kreative Systemische Ansätze in der sozialen Arbeit	s. S. 97
09.03.15-13.03.15	GET53BU	Business English Level A2	s. Bereich „Sprachen“ ab S. 19
23.03.15-27.03.15	GET37BU	English Conversation and Grammar Level B1+	s. Bereich „Sprachen“ ab S. 19
23.03.15-27.03.15	GET25BU	Englisch Alltagssprache BU Level A2+	s. Bereich „Sprachen“ ab S. 19
23.03.15-27.03.15	GET09BU	Englisch Alltagssprache BU Level A1	s. Bereich „Sprachen“ ab S. 19
23.03.15-27.03.15	GGB01BU	Die Methode Feldenkrais body care - Balance im Berufsleben	s. Bereich „Gesundheit“ ab S. 67
25.03.15-31.03.15	GWK03BU	Buchführung 1	s. Bereich „Kaufmännische Praxis“ ab S. 127
26.03.15-10.04.15	GPE26BU	Ausbildung der Ausbilder (IHK)	s. Bereich „Akademie Alte Waage“ ab. S. 90

ab April 2015

13.04.15-17.04.15	GWG80BU	Photoshop für das Webdesign	s. Bereich „Computer“ ab S. 109
20.04.15-24.04.15	GPP42BU	Rhetorik - Intensivkurs	s. Bereich „Gesellschaft und Kultur“ ab. S. 47
20.04.15-24.04.15	GGE03BU	Vital und ausgeglichen im Beruf (Vollzeit)	s. Bereich „Gesundheit“ ab S. 67
04.05.15-08.05.15	GWG75BU	Dynamische Webseiten mit PHP und MySQL (Modul 2)	s. Bereich „Computer“ ab S. 109
18.05.15-22.05.15	GWH13BU	PC-Technik und -Konfiguration	s. Bereich „Computer“ ab S. 109
08.06.15-12.06.15	GWG79BU	Content Management System (CMS) TYPO3 (Modul 3b)	s. Bereich „Computer“ ab S. 109
08.06.15-12.06.15	GPP44BU	Effektive Kommunikation - sichere Gesprächsführung	s. Bereich „Gesellschaft und Kultur“ ab. S. 47
15.06.15-19.06.15	GGE05BU	Vital und ausgeglichen im Beruf (Teilzeit)	s. Bereich „Gesundheit“ ab S. 67
22.06.15-26.06.15	GWH28BU	Netzwerk- und Internettechnologie	s. Bereich „Computer“ ab S. 109
29.06.15-03.07.15	GGE05BU	Reif für die Insel – Stressbewältigung im Beruf und Alltag	s. Bereich „Gesundheit“ ab S. 67

Regionalstelle Politische Bildung

Die Regionalstelle Politische Bildung wird von den Volkshochschulen Braunschweig, Gifhorn, Helmstedt, Peine, Salzgitter und Wolfenbüttel gemeinsam getragen. Sie unterstützt, vernetzt und setzt neue Impulse für die politische Bildungsarbeit in der Region. Neben der klassischen Erwachsenenbildung gibt es auch Angebote für Schulen, Jugendeinrichtungen, Kindertagesstätten und Seniorenkreise.

Sie sind interessiert an einer **Fortbildung im Bereich Demokratieerziehung, Interkulturelle Pädagogik oder diversitätsbewusste Bildung?** Sie wollen einen **Projekttag** oder eine **AG zum Thema Demokratie, Vielfalt und Toleranz durchführen?** Sie wollen erlebnisorientiert das Thema Demokratie erfahrbar machen oder ihre eigenen politischen Erfahrungen einbringen?

Sprechen Sie uns an. Wir freuen uns auf Ihre Ideen.

Tanja Pantazis
Regionalstelle Politische Bildung
Telefon 0152 33 55 84 67
tanja.pantazis@vhs-braunschweig.de

Demokratieführerschein: Der Führerschein zum Mitmischen im Ort

Helmstedt, KVHS von Fr.-So. 17./18./19.10.2014
Salzgitter, VHS von Fr.-So. 24./25./26.10.2014
Gifhorn, KVHS von Fr.-So. 14./15./16.11.2014
Wolfenbüttel, VHS von Fr.-So. 28./29./30.11.2014
Peine, KVHS von Fr.-So. 9./10./11.1.2015
Braunschweig, VHS von Fr.-So. 16./17./18.1.2015

Referentin: Tanja Pantazis

Die Rechte liebt soziale Medien

Helmstedt, KVHS am 3.12.2014 um 18.00 Uhr
Wolfenbüttel, VHS am 9.12.2014 um 18.00 Uhr

Referent: Maik Bischoff

Frauen in der rechtsextremen Szene

Salzgitter, VHS am 11.11.2014 um 18.00 Uhr

Referent: Maik Bischoff

Erinnerungen an den Gulag

Kohlezeichnungen, Notizen und Gedichte aus dem Gulag von Hem Schüppel, eingeführt und gelesen von seiner Tochter Heike Blümel
Braunschweig, DRK-Kaufbar am 10.10.2014 um 19.00 Uhr
Helmstedt, KVHS am 7.11.2014 um 17.15 Uhr

Kampf der Kulturen?

Dichter, Intellektuelle und der I. Weltkrieg
Salzgitter, VHS am 15.10.2014 um 18.30 Uhr
Gifhorn, KVHS am 24.10.2014 um 18.00 Uhr

Referent: Patrick Kolzuniak

Demokratische Prozesse in Kindertagesstätten

Peine, KVHS am 15.9.2014 um 12.30 Uhr

Referentin: Tanja Pantazis

Schulen für Demokratie

September/ Oktober 2014:
Teilnehmende Schulen aus
Gifhorn, Peine, Helmstedt, Braunschweig

Ausflug ins Landesmuseum

„1914...Schrecklich kriegerische Zeiten"

wochentags
Salzgitter, VHS / Peine, KVHS
Mi, 17.09.2014 um 15.00 Uhr
Helmstedt, KVHS
Mi, 15.10.2014 um 15.00 Uhr
Braunschweig, VHS
Mi, 12.11.2014 um 14.30 Uhr

Wochenende
Braunschweig, VHS / Wolfenbüttel, VHS
Sa, 20.09.2014 um 14.30 Uhr
Helmstedt, KVHS / Gifhorn, KVHS
Sa, 18.10.2014 um 15.00 Uhr
Salzgitter, VHS / Peine, KVHS
Sa, 15.11.2014 um 15.00 Uhr

Interkulturalität und Migration: Multikultur, Interkultur, Transkultur

Peine, KVHS 16.10.2014 um 18.00 Uhr
Salzgitter, VHS 23.10.2014 um 18.00 Uhr
Helmstedt, KVHS 13.11.2014 um 18.00 Uhr
Gifhorn, KVHS am 4.12.2014 um 18.00 Uhr
Braunschweig, VHS am 28.01.2015 um 18.00 Uhr

Referentin: Tanja Pantazis

Nun ade, du mein lieb Heimatland – Migration aus und nach Deutschland

Peine, KVHS am 20.11.2014 um 18.00 Uhr
Helmstedt, KVHS am 18.12.2014 um 18.00 Uhr
Gifhorn, KVHS am 15.1.2015 um 18.00 Uhr
Salzgitter, VHS am 22.01.2015 um 18.00 Uhr
Braunschweig, VHS am 29.01.2015 um 18.00 Uhr

Referentin: Tanja Pantazis

Der Weg in das Verderben

Imperialismus und I. Weltkrieg
Salzgitter, VHS am 19.09.2014 um 18.30 Uhr
Gifhorn, KVHS am 10.10.2014 um 18.00 Uhr

Referent: Patrick Kolzuniak

Fit für Demokratie

Demokratieführerschein: Der Führerschein zum Mitmischen im Ort

Der „Demokratieführerschein - Der Führerschein zum Mitmischen in der Gemeinde!“ soll das Interesse an der Kommunalpolitik wecken, Sie/Dich in das Thema einführen und helfen, Anliegen zu erkennen, auszusprechen, zu vertreten und möglichst durchsetzen zu können.

Im Ort passiert zu wenig zu einem bestimmten Thema? Sie/Du würden/würdest gern etwas im Ort verändern - aber Sie/Du wissen/weißt nicht so richtig, wie? Wenn Sie/Du das Gefühl haben/hast, „die da oben“ machen nur ihr eigenes Ding? Dann ist der „Demokratieführerschein“ genau das Richtige für Sie/Dich! Ein interessantes Wochenende mit Themen wie:

- Wie leben wir in unserer Stadt/Gemeinde?
- Demokratie - Ich mache mit!?
- Verhandeln und Reden
- Demokratie können oder Politisches ABC
- Meine Fragen an die Politik - Gespräch mit Politiker/-innen
- Demokratie - die Zukunft unserer Orte

Nach erfolgreicher Teilnahme wird ein Zertifikat ausgestellt.

FAW10 Tanja Pantazis
Fr, 16. Januar 2015, 17.00–21.00 Uhr
Sa, 17. Januar 2015, 09.00–16.30 Uhr
So, 18. Januar 2015, 09.00–15.45 Uhr
3 Termine, 20 Unterrichtsstunden, 15,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.04

Respekt in unserer Gesellschaft

„Respekt“ scheint sich in den letzten Jahren zu einem heimlichen Schlagwort moderner Gesellschaften entwickelt zu haben - gleichgültig, ob er nun von Jugendlichen, Arbeitnehmern oder Senioren eingefordert wird. Doch was ist Respekt eigentlich? Wofür steht Respekt in unserer Gesellschaft - und kann man ihn als „weiches“ Zahlungsmittel sozialer Beziehungen vom Kapital, dem Recht oder der Solidarität abkoppeln? Genau um diese Fragen soll es in dem Kurs gehen - ausgehend von Definitionen sowie neueren Forschungsergebnissen soll die Frage des Respekts - orientiert an den Bedürfnissen und Erkenntnisinteressen der Teilnehmer - neu gestellt und kontrovers diskutiert werden.

FAW13 Patrick Kolzuniak
Di, 18.30–21.00 Uhr am 16. September 2014
12,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 108

Kommunalpolitik kompakt

Stadt, Land ... Politik

Politische Themen können uns schnell aufregen, zu Langeweile oder schlechter Laune führen. Müssen sie aber nicht, wenn wir besser verstehen, wie Politik funktioniert. Ausgehend von der Politik hier vor Ort startet das erste politische Seminar mit der Kommunalpolitik. Wie wird Politik in Braunschweig gemacht? Was darf eine Kommune überhaupt entscheiden? Und wer ist es, der hier entscheidet?

Auf einem politischen Stadtrundgang besuchen wir die Einrichtungen des politischen Lebens in Braunschweig. Zu ausgewählten Themen werden uns Politiker der Stadt und Vertreter von Bürgerinitiativen Rede und Antwort stehen.

Kommunale Selbstverwaltung und Kommunalpolitik 1

Institutionelle Rahmenbedingungen: Aufgaben der Kommunen und Kommunalverfassung.

FAW16 Dr. Christina Axmann
Do, 18.00–20.15 Uhr am 25. September 2014
8,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.12

Politischer Stadtrundgang: Wo wird in Braunschweig Politik gemacht?

Treffen mit einer Ratsfrau / einem Ratsherrn.

FAW17 Dr. Christina Axmann
Do, 18.00–20.15 Uhr am 02. Oktober 2014
8,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.05

Kommunale Selbstverwaltung und Kommunalpolitik 2

Kommunale Finanzen; Haushaltskrise und demografischer Wandel.

FAW18 Dr. Christina Axmann
Do, 18.00–20.15 Uhr am 09. Oktober 2014
8,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.12

Parteienspektrum in Braunschweig

Aktuelle Zusammensetzung des Rates der Stadt und Parteiprogramme vor Ort, Treffen mit einer Ratsfrau / einem Ratsherren.

FAW19 Dr. Christina Axmann
Do, 18.00–20.15 Uhr am 16. Oktober 2014
8,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.12

Kommunale Selbstverwaltung und Kommunalpolitik 3

Kommunal gestaltbare Demokratisierung: Mitgestaltung und Bürgerbeteiligung, Treffen mit Vertretern einer Bürgerinitiative.

FAW20 Dr. Christina Axmann
Do, 18.00–20.15 Uhr am 13. November 2014
8,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.12

Interkulturalität und Migration

Interkulturalität und Migration: Multikultur, Interkultur, Transkultur

Immer wieder gibt es im Rahmen der Integrationsdebatte neue Wortkreationen, um die sich verändernden Lebenswelten sprachlich abbilden zu können. Aber was steckt hinter diesen Begrifflichkeiten? Ist die Vorstellung von Nationalkulturen noch zeitgemäß? Wie hat sich das Kultverständnis im Laufe der Jahrhunderte entwickelt und welche Auswirkungen hat der in der Gesellschaft geprägte Kulturbegriff auf Integrationsmaßnahmen? Worin liegen die Unterschiede zwischen Multikultur, Interkultur und Transkultur? Und was genau bedeutete es, als Horst Seehofer „MultiKulti“ für tot erklärt hat? Diese Fragen werden multimedial diskutiert und erarbeitet.

FAW23 Tanja Pantazis
Mi, 18.00–20.30 Uhr am 28. Januar 2015
6,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.04

Nun ade, du mein lieb Heimatland - Migration aus und nach Deutschland

Wir packen unser Leben in Kisten und Koffer, geben Altes auf und verlassen unsere Heimat. Wie viele Menschen haben nicht schon selbst solch eine Erfahrung durchlebt? Die einen aus Neugier, die anderen aus der Not heraus. Welche Wanderungsbewegungen gab es in Deutschland in den letzten 150 Jahren? Wie kam es zu dem Paradigmenwechsel, Deutschland als ein Einwanderungsland zu postulieren? Wie ist der Umgang mit der Migrationsgeschichte in Deutschland? Geschichtlich gesehen hat es immer schon Wanderungen gegeben: Innerhalb der Einzelstaaten, vom Land in die Stadt oder in die Neue Welt, nach Amerika. Mit Hilfe historischer Fakten und biografischen Bezügen werden diese Fragen multimedial diskutiert und erörtert.

FAW26 Tanja Pantazis
Do, 18.00–20.30 Uhr am 29. Januar 2015
6,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.04

Bildungsurlaub

Indien - Wirtschaftsmacht, Demokratie und gespaltenes Frauenbild

Indien ist - wir wissen es kaum - summarisch die größte Demokratie der Welt und doch ein äußerst heterogener Staat. Dieses Land ist geprägt von landschaftlicher Schönheit, religiöser und kultureller Vielfalt und erheblicher Widersprüchlichkeit. Berichte gründen unter anderem auf tatsächlichen Begegnungen, starken Frauen, Missachtung, Parlamentarismus und der Gulabi Gang. Nach europäischen Gesichtspunkten ist es fraglich, ob demokratische Aspekte mit solchen gesellschaftlichen Frauen- und Rollenbildern zu vereinbaren sind. Im Bildungsurlaub werden sämtliche Facetten der Indischen Kultur aufgezeigt, weiterentwickelt und diskutiert.

In Kooperation mit Arbeit und Leben Wolfsburg

Anmeldung über: Kati.zenk@aulwob.de

FAW28BU Claudia Röttger
Mo 17.11.2014 - Fr 21.11.2014
08.30–16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden, 98,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.08

Reformation und Politik

Die kurze Reihe ist Baustein im Themenjahr „Reformation und Politik", dieser Schwerpunkt begleitet die evangelischen Kirchen in diesem Jahr thematisch auf dem Weg zum Reformationsjubiläum 2017.

Die Reformation in Braunschweig als politisches Geschehen

Referent vom Stadtarchiv Braunschweig.

FAW30 Dr. Henning, Steinführer
Do, 19.00–21.00 Uhr am 02. Oktober 2014
entgeltfrei
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Dachgeschoss Speicher

Die Kirche und das liebe Geld

Referent von der
ev.-luth. Landeskirche Braunschweig.

FAW31 OLKR Dr. Jörg Mayer
Do, 19.00–21.00 Uhr am 13. November 2014
entgeltfrei
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Dachgeschoss Speicher

Der Christenmensch im säkularen Staat

Referentin von der
ev.-luth. Propstei Braunschweig.

FAW32 Pröpstin Uta Hirschler
Do, 19.00–21.00 Uhr am 27. November 2014
entgeltfrei
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Dachgeschoss Speicher

Außenpolitische Beziehungen

Die deutsch-amerikanischen Beziehungen von 1945 bis 2014

Angesichts der derzeitigen Probleme zwischen den USA und der Bundesrepublik Deutschland (Stichwort: NSA-Affäre) will sich dieses Seminar mit der wechselvollen Geschichte der deutsch-amerikanischen Beziehungen seit 1945 beschäftigen. Es soll aufgezeigt werden, dass es neben Phasen guter Zusammenarbeit zwischen Washington und Bonn bzw. Berlin immer auch Phasen größter Dissonanzen gab.

Das Amerika-Bild in der Zeit des Kalten Krieges

Entnazifizierung, Marshall-Plan, Berlin-Krise und Wiederbewaffnung (1945-55) und das sog. „Honey Moon-Zeitalter" unter Eisenhower, Adenauer und Dulles (1953-61)

FAW35 L.-Maximilian Rathke
Do, 19.00–21.15 Uhr am 11. September 2014
8,- €
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Dachgeschoss Unterrichtsraum

Vietmankrieg, Watergate und Entspannungspolitik

J.F. Kennedy, das Idol und L.B. Johnson, Vietnam und das Bild des „hässlichen" Amerikaners (1961-69) und Richard Nixon/ Gerald Ford zwischen Watergate und Entspannungspolitik (1969-77)

FAW36 L.-Maximilian Rathke
Do, 19.00–21.15 Uhr am 18. September 2014
8,- €
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Dachgeschoss Unterrichtsraum

Menschenrechtspolitik, NATO-Doppelbeschluss und das Ende der Entspannung

Das Un-Verhältnis zwischen Carter/Schmidt und der Beginn der deutsch-amerikanischen Dissonanzen: Menschenrechtspolitik, NATO-Dopelbeschluss und das Ende der Entspannung (1977-81) und die deutsch-amerikanischen Beziehungen unter Reagan/Kohl (1981-89)

FAW37 L.-Maximilian Rathke
Do, 19.00–21.15 Uhr am 25. September 2014
8,- €
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Dachgeschoss Unterrichtsraum

Ganztagsseminar/Bildungsurlaub

GELD oder LEBEN?

Was hilft, wenn Geld-Wirtschaft und Arbeitsbelastung nerven!

FAW29BU Dr. Torsten Reters
Mo 06.10.2014 - Fr 10.10.2014, 08.30 - 16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden, 148,- EUR
VHS Haus Alte Waage 15, Dachgeschoss Speicher

Die Börse „crasht". Der € taumelt. Das Erdenklima verändert sich. Viele Beschäftigte leiden unter einer misslingenden „Work-Life-Balance". Manch einer steht kurz vor dem Burn out oder der Arbeitslosigkeit. Welche gesellschaftlichen Beweggründe stehen hinter dieser Entwicklung? Und was hilft, Seele und Gesellschaft in diesen stürmischen Zeiten wieder ins Gleichgewicht zu bringen? Was hilft, den täglichen Anforderungen von Arbeit und Leben gelassener zu begegnen?

Das Seminar des Soziologen und Sachbuchautors Torsten Reters sensibilisiert Sie nicht nur für die „Tretmühlen" des Alltags und für die Risiken unseres Wirtschaftssystems. Ein Blick auf das Unwägbare des Lebens, eine Analyse der modernen Geldwirtschaft und der Lohnarbeit zeigt auf, wie wir unsere Ängste überwinden können, um mehr Raum für Müßiggang, Kreativität und ein optimistischeres Leben einzufordern. Zum Schluss diskutieren wir, welche Möglichkeiten bestehen, solchen Forderungen auch politisch Gehör zu verschaffen. Wie das gehen mag, zeigen Ihnen so berühmte Autoren wie Watzlawick, Luhmann, Fromm, Sölle und Hodgkinson.

Kursleiter-Qualifikation

Alle unsere Lehrenden haben eine entsprechende Ausbildung und meist umfangreiche Erfahrung im Unterricht mit Erwachsenen. Um stets auf dem aktuellen Stand zu bleiben, bilden sie sich regelmäßig weiter.

Ende Kalter Krieg: Neubewertung des deutsch-amerikanischen Verhältnisses?

Präsident George H.W. Bush und die deutsche Frage (1989-93) und die deutsch-amerikanischen Beziehungen unter Clinton und Kohl / Schröder (1993-2001)

FAW38 L.-Maximilian Rathke
Do, 19.00–21.15 Uhr am 02. Oktober 2014
1 Termin, 3 Unterrichtsstunden, 8,- €
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Dachgeschoss Unterrichtsraum

Präsident George W. Bush und die Auswirkungen seines Politikstils auf Deutschland

Präsident George W. Bush und die deutsch-amerikanischen Beziehungen (2001-09)

FAW39 L.-Maximilian Rathke
Do, 19.00–21.15 Uhr am 09. Oktober 2014
8,- €
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Dachgeschoss Unterrichtsraum

„No, he couldn´t!?" - Präsident Obama und sein Einfluss auf die deutsche Politik

„No, he couldn't!?" Die deutsch-amerikanischen Beziehungen unter Präsident Obama seit 2009.

FAW40 L.-Maximilian Rathke
Do, 19.00–21.15 Uhr, am 16. Oktober 2014
8,- €
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Dachgeschoss Unterrichtsraum

Museumslandschaft Braunschweig

Museumslandschaft Braunschweig

Braunschweig bietet mit drei Landesmuseen, einem Städtischen Museum und vielen weiteren Ausstellungsorten ein großartiges Angebot für Museumsliebhaber. Bei jedem Treffen werden zunächst die inhaltliche Ausrichtung und Ziele der Museen und die Geschichte der Häuser vorgestellt. Anschließend gehen wir dann gemeinsam zu den Museen und lernen dort bei Museumsführungen die Häuser und ihre Sammlungen kennen und besuchen ggf. Sonderausstellungen. Auf dem Weg zu den Museen erfahren Sie Interessantes aus der Geschichte unserer Stadt.

Seminarkosten zzgl. Kosten für Eintritte und Führungen

02.09. Übersicht über die Museumslandschaft Braunschweig und Städtisches Museum im Altstadtrathaus
16.09. Jüdisches Museum Hinter Ägidien
30.09. Landesmuseum am Burgplatz
14.10. Herzog Anton Ulrich Museum am Burgplatz
11.11. Schlossmuseum
25.11. Städtisches Museum Haus am Löwenwall
09.12. Naturhistorisches Museum

FAW43 Dr. Christina Axmann
Di, 14.00–16.15 Uhr
ab 02. September 2014
7 Termine, 21 Unterrichtsstunden, 42,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 108

Methodisches Handwerkszeug fürs wissenschaftliches Arbeiten

Wissenschaftliches Arbeiten

Sie planen eine wissenschaftliche Arbeit zu schreiben und Sie sind sich unsicher, wie Sie ein geeignetes Thema finden sollen, wie Sie Hypothesen und die erkenntnisleitende Fragestellung aufstellen sollen? Dieses Seminar bietet Ihnen in 6 Terminen, die Möglichkeit, das Basiswissen zum Verfassen einer wissenschaftlichen Hausarbeit und / oder Abschlussarbeit zu erlernen. Es werden Hausaufgaben vergeben. Jeder Teilnehmer erhält so die Möglichkeit, seine Ergebnisse im Kurs zu präsentieren und mit den anderen Teilnehmern zu diskutieren. Dieser Kurs richtet sich an Studenten und andere Interessierte geisteswissenschaftlicher Fächer.

FAW46 Dr. Christina Axmann
Mi, 18.30–20.00 Uhr
ab 22. Oktober 2014
6 Termine, 12 Unterrichtsstunden, 48,- €
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Zwischengeschoss Unterrichtsraum

Gegen das Vergessen - 100 Jahre Erster Weltkrieg

„1914 ... Schrecklich kriegerische Zeiten" - Ausflug ins Braunschweigische Landesmuseum

Das Braunschweigische Landesmuseum wird als einzige niedersächsische Landesinstitution den 1. Weltkrieg in einer größeren Ausstellung auf rund 900 m² thematisieren. In Erinnerung an dieses Epochenereignis wurde ein Konzept entwickelt, das den „Krieg in den Regionen" am Beispiel des Herzogtums Braunschweig behandelt. Dabei wird im ersten Teil der Zeitraum von 1914 bis 1918 mit seinen Wechselwirkungen zwischen Kriegs- und Heimatfront dargestellt. Ziel ist es, das Leben in einer „heroischen" Gesellschaft im Großen Krieg begreifbar zu machen.

FAW50 Tanja Pantazis
Sa, 14.30–17.00 Uhr am 20. September 2014
10,- €, Burgplatz 1

FAW51 Tanja Pantazis
Mi, 14.30–17.00 Uhr am 12. November 2014
10,- €, Burgplatz 1

Der Weg in die Katastrophe des Ersten Weltkrieges: Vorgeschichte und Kriegsziele

Der Erste Weltkrieg stellt für viele Historiker die „Urkatastrophe des 20. Jahrhunderts" dar. Wie waren die politischen Verflechtungen? Wie ist das Attentat von Sarajevo mit der Kriegserklärung Österreich-Ungarns an Serbien am 28. Juli 1914 im Hinblick auf die Kriegsursachen zu bewerten? Welche weiteren Kriegsziele wurden verfolgt? Diese und weitere Fragen werden in dem Seminar diskutiert.

FAW54 Manfred Bormann
Do, 18.00–20.15 Uhr am 18. September 2014
8,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.12

Der Erste Weltkrieg: Verlauf, Friedensschlüsse und Auswirkungen für Europa und Deutschland

Mit dem Ersten Weltkrieg geriet die Ordnung des 19. Jahrhunderts aus den Fugen. Es kam zum Zusammenbruch der Monarchien in Deutschland, Österreich-Ungarn, Russland und in der Türkei und mündete zum Teil in äußerst instabilen Regierungssystemen. Die verschiedenen Ereignisse wie Oktoberrevolution, Stalinismus, Faschismus, Nationalsozialismus und schließlich der Zweite Weltkrieg sind ohne die Erschütterungen des Ersten Weltkrieges nicht denkbar. Wie wirkten sich die Ereignisse auf Europa aus? Welche aktuellen Entwicklungen lassen sich auch heute noch auf die Verwerfungen ausgelöst durch den Ersten Weltkrieg zurückführen?

FAW55 Manfred Bormann
Mo, 18.00–20.15 Uhr am 10. November 2014
8,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.12

Lesung

Lesung - Erinnungen an den Gulag

Kohlezeichnungen, Notizen und Gedichte aus dem Gulag von Hem Schüppel, eingeführt und gelesen von seiner Tochter Heike Blümel.

Der damals 23jährige Lehrer Hem Schüppel leistete 1948 in der Sowjetischen Besatzungszone Widerstand gegen die SED Diktatur. Er protestierte gegen die Einschränkung von Meinungsfreiheit, gegen die schleichende Sowjetisierung der DDR, und gegen Wahlmanipulation. Nachdem er Flugblätter verteilte hatte wurde er am 17.1.1949 nachts zusammen mit seinem 19 jährigen Bruder aus dem Elternhaus heraus wegen „Diversion und Spionage" verhaftet und in Dresden (ehemaliges Stasigefängnis Bautzner Straße) , später in Potsdam (Lindenstraße), Bautzen (gelbes

Elend) und in Halle (Roter Ochse) interniert.1949 verurteilte ihn ein sowjetisches Militärgericht gemäß Artikel 58-6 („Spionage) und 58-10 („antisowjetische Propaganda") des StGB derRSFSR zum Tode . Anschließend erlebte er eine einjährige Einzelhaft mit der täglichen Bedrohung der Vollstreckung des Todesurteils. 1950 begnadigte man ihn zu viermal fünfundzwanzig Jahren Zwangsarbeit im Kohlenschacht Workutas (Sibirien). Durch die Aufnahme diplomatischer Beziehungen kam er nach sieben Jahren 1955 mit 10.000 weiteren politischen Häftlingen frei.

DRK-Kaufbar

FAW58 Heike Blümel
Fr, 19.00–21.15 Uhr am 10. Oktober 2014
1 Termin, 3 Unterrichtsstunden, entgeltfrei
DRK-Kauf-Bar
Helmstedter Straße 135

Wege zu einer Kultur des Friedens

Frieden nach Außen und im Innern der Gesellschaft ist immer ein sehr gefährdetes Gut. Moderne Waffen können alles Leben auslöschen. Dauerhafter Frieden und gewaltfreie Lösungen von Konflikten setzen eine neue Lebenskultur weltweiter Gerechtigkeit und Solidarität voraus, die wir erst entwickeln müssen. Diese Kultur braucht präzisere Informationen, als sie die Mainstream-Medien und der Alltag liefern, sie fordert selbstbewusste Bürgerinnen und Bürger und einen neuen Umgang mit Tradition, Erziehung und Politik. Wir wollen eine friedlichere Welt mit der Ächtung des Krieges, der ins Museum gehört.

Rüstungswahn am Beispiel der Flottenpolitik vor dem 1. Weltkrieg

FAW61 Frieder Schöbel
Do, 19.00–21.15 Uhr am 18. Sept. 2014

Uwe Johnson, dem politischen Schriftsteller, zum 80. Geburtstag

FAW62 Frieder Schöbel
Do, 19.00–21.15 Uhr am 20. Nov. 2014

Kriegskultur

FAW63 Frieder Schöbel
Do, 19.00–21.15 Uhr am 15. Januar 2015

für diese 3 Veranstaltungen gilt jeweils:
1 Termin, 3 Unterrichtsstunden, entgeltfrei
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Dachgeschoss Speicher

Was mich betrifft ... Umgang mit schwierigen Lebenssituationen

Wege aus der Verschuldung in Kooperation mit der DRK Schuldnerberatung

In Deutschland steigt die Zahl der Menschen und Familien, die sich verschulden. Meist sind außergewöhnliche Umstände wie z. B. der Verlust des Arbeitsplatzes der Auslöser oder kommen erschwerend hinzu. Es folgen Geldnöte, Kontoüberziehungen, Mahnbriefe, Lohn- und Kontopfändungen bis hin zu Zwangsvollstreckungen. Eine ausweglos erscheinende Situation!

Diese Informationsveranstaltung der DRK Schuldnerberatung will einen Überblick über das Thema vermitteln und Anregungen geben, wie man einen Weg heraus aus der Verschuldung finden kann. Die anerkannte Schuldnerberatungsstelle des DRK Braunschweig bietet Ihnen Hilfen bei finanziellen und persönlichen Fragen, die sich rund um das Thema Schulden ergeben. Es geht dabei um Hilfe zur Selbsthilfe, Beratung als Unterstützung und Anregung zu selbstverantwortlichen Entscheidungen.

FAW70 Antje Wangerin
Di, 18.30–20.45 Uhr am 18. November 2014
entgeltfrei
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.04

Damit der Erbfall kein Störfall wird

Eine Nachlassplanung ist komplex und hat weitreichende Folgen. Was passiert mit meinem Eigentum nach dem Tod? Welche gesetzlichen Grundlagen gibt es? Welche Maßnahmen sollte ich zu Lebzeiten ergreifen, um Erbfolgestreitigkeiten zu verhindern? All diese Fragen, die gerne immer wieder aufgeschoben werden, sind wichtig, um Klarheit beim Sterbefall zu erlangen. Diese Fragen und weitere Beispiele aus der Alltagspraxis werden von Herrn Hoppmann, Fachanwalt für Erbrecht, erörtert.

FAW73 Matthias Hoppmann
Mo, 18.00–20.30 Uhr am 13. Oktober 2014
6,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.01

Patientenverfügung

Durch eine Grundsatzentscheidung des Bundesgerichtshofs vom 17. März 2003 waren Patientenverfügungen prinzipiell verbindlich. Seit September 2009 ist die Patientenverfügung gesetzlich verankert. Mit einer schriftlichen Patientenverfügung haben Patientinnen und Patienten die Möglichkeit, vorsorglich festlegen, dass bestimmte medizinische Maßnahmen durchzuführen oder zu unterlassen sind, falls sie nicht mehr selbst entscheiden können. Doch was muss dabei berücksichtigt werden? Was beinhaltet solch eine Verfügung? Wem sollte ich solch eine Verfügung ausstellen? Diese Fragen und weitere Beispiele aus der Alltagspraxis werden von Herrn Hoppmann, Fachanwalt für Erbrecht, erörtert.

FAW74 Matthias Hoppmann
Mo, 18.00–20.30 Uhr am 24. November 2014
6,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.01

Psychiatrie-Forum Braunschweig

Das Forum ist ein Erfahrungsaustausch zwischen Menschen, die in ihrem Leben Psychiatrie als Patienten erlebt haben, Angehörigen psychisch erkrankter Menschen und Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen unterschiedlicher psychiatrischer Institutionen. Die „trialogische" Vorbereitungsgruppe lädt herzlich ein, an den Abenden miteinander ins Gespräch zu kommen.

Wie ich in der Sozialpsychiatrie gelandet bin

Ein Psychiater berichtet über seine Erfahrungen.

FAW77 Ansgar Piel
Do, 19.00–20.30 Uhr am 09. Oktober 2014
entgeltfrei
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Dachgeschoss Speicher

Vom ICH- zum WIR-Wissen

Teilnehmer des ersten Braunschweiger EX-IN-Kurses erzählen von ihren Erfahrungen.

FAW78 N.N.
Do, 19.00–20.30 Uhr am 16. Oktober 2014
entgeltfrei
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Dachgeschoss Speicher

Nur etwas anders oder schon psychisch krank?

Zum Problem der Persönlichkeitsstörungen.

Referent vom AWO-Psychiatrie-Zentrum Königslutter

FAW79 Dr. Rainer Jung
Do, 19.00–20.30 Uhr am 23. Oktober 2014
entgeltfrei
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Dachgeschoss Speicher

» Zahlt sich aus: Die Bildungsprämie

Möchten Sie einen Zuschuss zu Ihrem Kurs? Vielleicht haben Sie Anspruch auf die staatliche Bildungsprämie? Lassen Sie sich beraten! Weitere Informationen s. Seite 9.

vhs international

2. Halbjahr 2014

Sprachen lernen Seite 20

Deutsch als Fremdsprache Seite 22

Integrationskurse Seite 25

Deutsch für den Beruf Seite 25

Englisch Seite 26

Romanische Sprachen Seite 36

Slawische Sprachen Seite 41

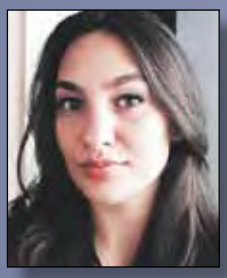
Nordische Sprachen und Niederländisch Seite 42

Weitere Sprachen Seite 44

Dieter Lurz
Abteilungsleiter

Dagmar Wenzel
Programmbereichsleiterin

Christiane Janssen
Programmbereichsleiterin



Yasemin Karahan
Auszubildende

Antje Müller
Pädagogische Mitarbeiterin

Winifried Giesa
Pädagogische Mitarbeiterin

Wilhelmine Berg
Programmbereichsleiterin

Janina Ahl
Sachbearbeiterin

Janine Giesemann
Sachbearbeiterin

Chrysoula Pireli
Sachbearbeiterin

Murat Yildizgezer
Sachbearbeiter

Fachberatung: Christiane Janssen, Tel. 2412-108, Dieter Lurz, Tel. 2412-110, Dagmar Wenzel, Tel. 2412-101, Wilhelmine Berg, Tel. 2412-455

vhs Information: 0531 2412-0

Sprachen und mehr
Languages and more
Idiomas y más
Des langues et bien plus
Języki i więcej

Es gibt viele gute Gründe, eine Fremdsprache zu lernen:
Für den Kontakt zu Freunden weltweit, für die Reise,
für Studium und Ausbildung oder für die berufliche Entwicklung.
Und jede neue Sprache ist ein persönlicher Gewinn.

„Du hast so viele Leben, wie du Sprachen sprichst"
sagt ein tschechisches Sprichwort .

Mehr als zwanzig Fremdsprachen einschließlich Deutsch als Fremdsprache können Sie bei uns lernen. Sie erwerben Sprachkompetenzen von Grund auf oder wiederholen, intensivieren und erweitern vorhandene Kenntnisse und Fertigkeiten. Wir orientieren uns an aktuellen Erkenntnissen der Fremdsprachendidaktik und -methodik und haben auch für Sie das richtige Angebot.

„Sprache" kommt von „Sprechen"

In unseren Kursen steht die Alltagssprache im Vordergrund des Unterrichts. Dies gilt besonders für alle Anfängerkurse. Hier lernen Sie zunächst, was Frau oder Mann in alltäglichen Situationen verstehen oder sagen muss: z. B. sich vorstellen und begrüßen, nach dem Weg fragen, einkaufen oder etwas in einem Restaurant bestellen; auch nachfragen, wenn Sie etwas nicht verstehen. Grammatik lernen Sie im Kontext der Anwendung.

Lernen in entspannter Atmosphäre

Für erfolgreiches Lernen ist eine gute Beziehung zwischen Lernenden und Lehrenden wichtig. Wer lernt, macht auch Fehler – und um aus Fehlern lernen zu können, braucht man Respekt und Vertrauen innerhalb der Lerngruppe, das wissen unsere Lehrkräfte. Beim Lernen einer Fremdsprache ist häufiges Wiederholen und Üben wichtig, nicht nur im Unterricht, sondern auch darüber hinaus. Dazu geben wir Ihnen gerne Tipps und Hinweise.

Jede(r) lernt anders

Lernen Sie schnell oder langsam? Haben sie schon Erfahrung beim Lernen einer Fremdsprache oder beginnen Sie ganz neu? Möchten Sie „kleine Häppchen" über einen längeren Zeitraum oder lieber „komprimiertes Lernen" in kurzer Zeit? Lernen Sie gerne in einer größeren Gruppe oder ist Ihnen die Kleingruppe wichtig? Unser Kursangebot umfasst Semesterkurse und Intensivkurse, Wochenenden oder Wochenkurse, und alles kann miteinander kombiniert werden. Lassen Sie sich von uns beraten.

Sprache und Kultur

Mit der fremden Sprache lernen Sie auch eine neue Kultur kennen: Küche und Essgewohnheiten, Feiertage und festliche Bräuche, Literatur und Musik, Kulturdenkmäler und historische Ereignisse. Sichtweisen der anderen sind immer auch eine Herausforderung an einen selbst zur Bewusstmachung eigener Werte und Normen, die das Denken und Handeln prägen. Rund um das Sprachenlernen bieten wir Ihnen auch die Möglichkeit, sich mit interkulturellen Fragen auseinander zu setzen.

Fotos: Archiv VHS

Fachberatung: Christiane Janssen, Tel. 2412-108, Dieter Lurz, Tel. 2412-110,
Dagmar Wenzel, Tel. 2412-101, Wilhelmine Berg, Tel. 2412-455

„Ich kann…“ – Die Niveaustufen des Europäischen Referenzrahmens

Wir gliedern unsere Fremdsprachenkurse nach den Niveaustufen des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens GER von A1 für Anfänger bis C2 für Lernende mit fast muttersprachlicher Kompetenz.

A Elementare Sprachverwendung	B Selbstständige Sprachverwendung	C Kompetente Sprachverwendung
A1 A2	B1 B2	C1 C2

Mit dem GER wurden neue Maßstäbe für das Lehren und Lernen von Fremdsprachen gesetzt: Entscheidend ist, was eine Person in der Fremdsprache verstehen oder mitteilen kann, wie differenziert und komplex sie sich in konkreten Kommunikationssituationen verständigen kann. Die Beschreibung der Kompetenzstufen hilft, den eigenen Stand einzuschätzen und den passenden Einstieg zum Lernen zu finden. Versuchen Sie es selbst! Natürlich stehen wir Ihnen auch für Beratungsgespräche zur Verfügung und zu einigen Sprachen bieten wir Ihnen Einstufungstests an.

Kompetente Sprachverwendung	C2	Ich kann praktisch alles, was ich lese oder höre, mühelos verstehen. Ich kann Informationen aus verschiedenen schriftlichen und mündlichen Quellen zusammenfassen und dabei Begründungen und Erklärungen in einer zusammenhängenden Darstellung wiedergeben. Ich kann mich spontan sehr flüssig und genau ausdrücken, auch zu komplexeren Sachverhalten.
	C1	Ich kann ein breites Spektrum anspruchsvoller, längerer Texte verstehen und auch implizite Bedeutungen erfassen. Ich kann mich spontan und fließend ausdrücken, ohne erkennbar nach Worten suchen zu müssen und die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben wirksam und flexibel gebrauchen. Ich kann mich strukturiert und ausführlich zu komplexen Sachverhalten äußern und meine Ansichten angemessen schriftlich formulieren.
Selbstständige Sprachverwendung	B2	Ich kann die Hauptinhalte komplexer Texte zu konkreten und abstrakten Themen verstehen; im eigenen Spezialgebiet auch Fachdiskussionen. Ich kann mich spontan und fließend äußern, so dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern ohne größere Anstrengung gut möglich ist. Ich kann mich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert ausdrücken, einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage erläutern. Ich kann einen detaillierten Text verfassen.
	B1	Ich kann die Hauptpunkte in Texten und Reden verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Ich kann die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet und mich zu vertrauten Themen und persönlichen Interessengebieten äußern. Ich kann auch eigene Ziele, Hoffnungen, Ansichten und Pläne beschreiben und begründen. Ich kann meine Ansichten und Erfahrungen auch schriftlich formulieren, z.B. in einem persönlichen Brief.
ElementareSprachverwendung	A2	Ich kann Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen, die mit Bereichen von ganz unmittelbarer Bedeutung zusammenhängen (z.B. Informationen zu Familie, Einkaufen, Arbeit). Ich kann mich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht. Ich kann einfache Mitteilungen und einen kurzen persönlichen Brief schreiben
	A1	Ich kann vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden, die auf die Befriedigung konkreter Bedürfnisse zielen. Ich kann mich vorstellen und anderen Leuten Fragen zu ihrer Person stellen – z. B. wo sie wohnen, was für Leute sie kennen – und ich kann auf Fragen dieser Art Antwort geben. Ich kann einfache Informationen notieren und einen Urlaubsgruß schreiben.

international – kommunikativ – zielorientiert

Wir bieten Ihnen während des ganzen Jahres Intensivkurse auf allen Niveaustufen, vom absoluten Anfänger bis zu fast perfekten Deutsch-Kenntnissen, für den Alltag, für den Beruf, für ein Studium, für eine Weiterbildung, oder einfach so. Unsere Kurse sind international zusammengesetzt, die Kurssprache ist Deutsch. Das ermöglicht Ihnen vom ersten Kurstag an eine natürliche Kommunikation in Ihrer neuen Sprache.

Den Einstieg erleichtern wir Ihnen durch vielfältige Aufgaben und Übungen und eine authentische, lebendige Sprache, die Sie unmittelbar auch außerhalb des Kurses anwenden können.

Bei uns lernen Sie Wortschatz, Grammatik, Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben in einem kommunikativen Zusammenhang. Der Erfolg stellt sich meist schnell ein und mit ihm die Freude am Weiterlernen.

Wir verwenden ausschließlich aktuelle Lehr- und Lernmaterialien, die dem international anerkannten Standard des Europäischen Referenzrahmens entsprechen.

Kurszeiten

Unsere Intensivkurse dauern pro Stufe sechs oder acht Wochen. Kurszeiten: montags bis freitags von 8.30 bis 12.30 Uhr oder von 13.30 bis 17.30 Uhr..

Weltweit anerkannte Sprachprüfungen

Sie wünschen oder benötigen einen Nachweis Ihrer Deutsch-Kenntnisse? Bei uns können Sie folgende Prüfungen ablegen bzw. sich darauf vorbereiten:

- Goethe Zertifikat A1 (Start Deutsch A1) ,
- Goethe-Zertifikate B1 (ZD), B2, C1, C2
- Deutsche Sprachprüfung für den Hochschulzugang ausländischer Studienbewerber (DSH)

Angenehme Atmosphäre

Unsere Intensivkurse haben eine überschaubare Gruppengröße (in der Regel maximal 18 Personen) und ein möglichst homogenes Sprachniveau der Teilnehmerinnen und Teilnehmer. So können Sie das, was Sie gerade lernen, gleich anwenden und finden schnell Kontakt.

Unsere Kursräume liegen im Zentrum der Stadt an einer ruhigen Seitenstraße. Sie sind mit allen für einen modernen Sprachunterricht erforderlichen Medien ausgestattet. Beliebte Treffpunkte sind (bei schönem Wetter) unser Schulhof und (immer!) unsere Cafeteria, in der Sie günstig Getränke und kleine Speisen kaufen können. Unsere Kursleiterinnen und Kursleiter geben Ihnen gern Tipps, wie und wo Sie außerhalb des Kurses weiterlernen, Bücher ausleihen oder in Braunschweig und Umgebung etwas unternehmen können.

Kursleitung

In jedem Kurs unterrichten zwei Kursleiterinnen oder Kursleiter, die sich abwechseln und ergänzen. So hören Sie von Beginn an verschiedene Sprechweisen und lernen verschiedene Unterrichtsstile kennen. Alle unsere Lehrenden haben eine entsprechende Ausbildung und meist umfangreiche Erfahrung im Fremdsprachenunterricht mit Erwachsenen. Um stets auf dem aktuellen Stand zu bleiben, bilden sie sich regelmäßig weiter.

Sommerkurse

Unsere Intensivkurse finden auch während der Sommermonate Juli und August statt. Nach vorheriger Absprache können Sie auch einen kürzeren Zeitraum buchen. Alle Sommerkurse finden vormittags statt. Der Nachmittag steht zur freien Verfügung.

Visum

Wenn Sie für die Teilnahme an unseren Deutsch-Intensivkursen ein Visum beantragen müssen, geben Sie das bitte bei der Anmeldung an. Unsere Kurse haben mit 25 Unterrichtseinheiten pro Woche die erforderliche Mindeststundenzahl und wir stellen Ihnen gern eine Anmeldebescheinigung aus, die Sie dann zusammen mit den anderen Unterlagen bei dem für Sie zuständigen deutschen Konsulat einreichen.

Fotos: Archiv VHS

Unser Team:

Erika Behr, Marita Büchs, Ute Debelius, Birgit Ehlbeck, Uschi Flegel, Nadja Fürstenberg, Gudrun Hock, Susanne Jürgens-Fieberg, Arite Kölsch, Lena Kreie, Françoise Lefranc, Hanna Löhmann, Monika Loß, Antje Müller, Gudrun Nickel, Elena Sabuga, Andrea Sapalidis, Marie-Josée Schade, Angelika Schulz, Stefanie Ullrich, Stephanie Valentin

In Deutschland studieren: DSH-Vorbereitung

Für ein Studium an einer deutschen Hochschule benötigen Sie in der Regel eine in Deutschland anerkannte Hochschulzugangsberechtigung (z.B. das Abitur) und einen Nachweis ausreichender deutscher Sprachkenntnisse, z. B. durch eine bestandene DSH-Prüfung.

Für Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit guten C1-Kenntnissen bieten wir Vorbereitungskurse auf die Deutsche Sprachprüfung für den Hochschulzugang ausländischer Studienbewerber (DSH) an. Zum Ende des Kurses können Sie die DSH bei unserem Kooperationspartner, der Ostfalia Hochschule Braunschweig / Wolfenbüttel ablegen. Wenn Sie die Prüfung bestehen, erhalten Sie darüber ein Zeugnis, das an jeder deutschen Hochschule gilt..

Fotos: Archiv VHS

Beratung und Einstufung

Wir informieren und beraten Sie gern ausführlich, kostenlos und unverbindlich über unser Angebot und empfehlen Ihnen die für Sie passenden Kurse und Prüfungen Wenn mal etwas nicht so gut läuft, wie es sollte, sagen Sie es uns bitte. Wir möchten, dass Sie gut lernen und sich im Kurs wohl fühlen. Vereinbaren Sie gern einen Termin mit uns!

Wir sprechen Ihre Sprache

Nach vorheriger Absprache bieten wir Ihnen auch individuelle Beratungen in Englisch, Französisch, Griechisch, Polnisch, Rumänisch, Russisch, Spanisch, Türkisch u. a. an.

Information und Anmeldung

Unsere Informationsbroschüre liegt in Deutsch, Englisch, Französisch, Polnisch oder Spanisch für Sie bereit, ebenso unsere aktuelle Kurs-Übersicht mit Terminen, Preisen und Teilnahmebedingungen. Zu Ihrer Orientierung: Ein achtwöchiger Intensivkurs kostet derzeit 512,- € zuzüglich ca. 30,- € für die Lehrbücher.

Kontakt

Für ein ausführliches Informations- und Beratungsgespräch sowie zur Anmeldung erreichen Sie uns persönlich am besten Dienstag und Donnerstag von 10-12 Uhr, Dienstag 14-18 Uhr (nicht in den Schulferien).

Vereinbaren Sie bitte einen Termin:

Telefon +49 531 2412-0 / -109
info@vhsinternational.de

Sie finden uns auch im Internet:
www.vhsinternational.de

FAMILIENURLAUB
Packen Sie einfach Ihre Familie ein ...
... alles andere erledigen wir
Machen Sie es sich doch einfach! Sie packen nur noch Ihre Koffer, um alles andere kümmern wir uns – vom Preis- und Qualitätsvergleich bis zum Familienausflug vor Ort.
Mit über 450 Reisebüros ist DERPART einer der führenden Reisevertriebe Deutschlands. Profitieren Sie davon!
Unsere langjährige Erfahrung macht uns zu Ihrem kompetenten und objektiven Reisepartner. Jederzeit. Testen Sie uns!
DERPART
Beratung nehmen wir persönlich
DERPART Reisebüro · Casparistr. 1 · 38100 Braunschweig · derpartbs@derpart.com · www.derpart.com/braunschweig

Deutsch als Fremdsprache Stufe A1

Lehrbuch: studio d A1
Kurs- und Übungsbuch, Cornelsen Verlag

FDF21 N.N.
Lerngruppe: 10 bis 20 Personen
Mo + Mi, 18.15 - 21.00 Uhr
ab 15. September 2014
30 Termine, 100 Unterrichtsstunden, 245,- €
Otto-Bennemann-Schule Standort Blasiusstr. 5
1. Obergeschoss Raum B206

Deutsch als Fremdsprache Stufe A2 Teil 1

Lehrbuch: studio d A2
Kurs- und Übungsbuch, Cornelsen Verlag

FDF24 Sarah Korsch
Lerngruppe: 10 bis 20 Personen
Mo + Do, 18.15 - 21.00 Uhr
ab 15. September 2014
30 Termine, 100 Unterrichtsstunden, 245,- €
Otto-Bennemann-Schule Standort Blasiusstr. 5
Erdgeschoss Raum B117

Deutsch als Fremdsprache Stufe A2/B1

Lehrbuch: studio d A2 und studio d B1
Kurs- und Übungsbuch, Cornelsen Verlag

FDF27 Oliver Höher
Lerngruppe: 10 bis 20 Personen
Mo + Mi, 18.15 - 21.00 Uhr
ab 15. September 2014
30 Termine, 100 Unterrichtsstunden, 245,- €
Otto-Bennemann-Schule Standort Blasiusstr. 5
Erdgeschoss Raum B109

Deutsch als Fremdsprache Stufe B1 Teil 2

DTZ

Der Kurs bereitet auf die Prüfung zum DTZ vor (Nachweis von Sprachkenntnissen auf der Stufe B1 GER).

Lehrbuch: studio d B 1
Kurs- und Übungsbuch, Cornelsen Verlag
Prüfung im Februar 2015. Die genauen Termine erfragen Sie bitte bei der Anmeldung. Teilnahme freiwillig.
Gebühr 120,- €

FDF30 Iryna Zaytseva, Helen Fürniß
Lerngruppe: 10 bis 20 Personen
Di + Do, 18.15 - 21.00 Uhr
ab 16. September 2014
30 Termine, 100 Unterrichtsstunden, 245,- €
Otto-Bennemann-Schule Standort Blasiusstr. 5
Untergeschoss Raum B009

Deutsch als Fremdsprache Stufe B2 Teil 1

Voraussetzung für die Teilnahme sind gute Deutschkenntnisse auf der Stufe B1.

Lehrbuch: Aspekte
Lehr- und Arbeitsbuch 2 Teil 1
Klett-Langenscheidt Verlag

FDF33 Angela Goldkamp, Gabriele Klingebiel
Lerngruppe: 10 bis 20 Personen
Mo + Mi, 18.15 - 21.00 Uhr
ab 15. September 2014
30 Termine, 100 Unterrichtsstunden, 245,- €
Otto-Bennemann-Schule Standort Blasiusstr. 5
Erdgeschoss Raum B111

Deutsch als Fremdsprache Stufe B2 Teil 2

Goethe-Zertifikat B2

Voraussetzung für die Teilnahme sind gute Deutschkenntnisse auf der Stufe B2 Teil 1.

Der Kurs bereitet auf die Prüfung zum Goethe-Zertifikat B2 vor.

Lehrbuch: Aspekte
Lehr- und Arbeitsbuch 2 Teil 2
Klett-Langenscheidt Verlag
Prüfung:
Termine werden im Kurs genannt.
Teilnahme freiwillig.
Gebühr 150,- €

FDF36 Ursula Martens-Berkenbrink, N.N.
Lerngruppe: 10 bis 20 Personen
Di + Do, 18.15 - 21.00 Uhr, ab 16. Sept. 2014
30 Termine, 100 Unterrichtsstunden, 245,- €
Otto-Bennemann-Schule Standort Blasiusstr. 5
1. Obergeschoss Raum B214

Deutsch als Fremdsprache Stufe C1

Voraussetzung für die Teilnahme sind sehr gute Deutschkenntnisse auf der Stufe B2 Teil 2.

Der Kurs bereitet auf die Prüfung zum Goethe-Zertifikat C1 vor.

Lehrbuch: Aspekte
Lehr- und Arbeitsbuch 3
Klett-Langenscheidt Verlag
Prüfung:
Termine werden im Kurs genannt.
Teilnahme freiwillig. Gebühr 170,- €

FDF39 Renate Stapel
Lerngruppe: 10 bis 20 Personen
Di + Do, 18.15 - 21.00 Uhr, ab 16. Sept.2014
30 Termine, 100 Unterrichtsstunden, 245,- €
Otto-Bennemann-Schule Standort Blasiusstr. 5
Untergeschoss Raum B010

Deutsch als Fremdsprache Stufe C2

Goethe-Zertifikat C 2

Voraussetzung für die Teilnahme sind sehr gute Deutschkenntnisse auf dem Niveau des Goethe-Zertifikats C1. Der Kurs bereitet auf die Prüfung zum Goethe-Zertifikat C2 / Großes Deutsches Sprachdiplom vor.

Prüfungslektüre:
Christa Wolf, Sommerstück, Erzählung
Suhrkamp Verlag.

Prüfung: Juli und Dezember 2015. Teilnahme freiwillig. Gebühr wird im Kurs genannt.

Die Anmeldung ist nur nach persönlicher Einstufung möglich.

FDF45 Andreas Klepp
Lerngruppe: 10 bis 14 Personen
Di, 18.00–21.15 Uhr
ab 16. September 2014
18 Termine, 72 Unterrichtsstunden, 244,- €
Otto-Bennemann-Schule Standort Blasiusstr. 5
Erdgeschoss Raum B118

Ulf Hauenroth
Teilnehmerverteter

Herr Ulf Hauenroth ist zum neuen Teilnehmervertreter gewählt worden und will sich in den nächsten zwei Jahren für Ihre Interessen im Bildungsbeirat der Volkshochschule einsetzen. Herr Hauenroth besucht derzeit einen Französischkurs. Sollten Sie Rücksprache mit ihm wünschen, schicken Sie ihm eine E-Mail an

Teilnehmervertretung@ vhs-braunschweig.de

Wir freuen uns auf die gute Zusammenarbeit mit ihm.

Eine bildende Geschenkidee …

» Zahlt sich aus:
Die Bildungsprämie

Möchten Sie einen Zuschuss zu Ihrem Kurs? Vielleicht haben Sie Anspruch auf die staatliche Bildungsprämie? Lassen Sie sich beraten! Weitere Informationen s. Seite 9.

Integration ist uns ein Anliegen

Berufsbezogene Deutschförderung

Kurse zur berufsbezogenen Sprachförderung für Menschen mit Migrationshintergrund, die Arbeit suchen oder in ihrem Beruf weiterkommen möchten, werden unter Leitung der VHS Braunschweig in Braunschweig und der Region angeboten. Die Kurse werden vom Europäischen Sozialfonds (ESF) gefördert und vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) organisiert.

Inhalte der Kurse

Berufsbezogener Sprachunterricht, Fachunterricht, Betriebsbesichtigungen und Praktikum. Ein Kurs dauert sechs Monate und umfasst 730 Stunden.

Kooperationspartner in der Region

Arbeit und Leben, Oskar-Kämmer-Schule, Volkshochschulen Gifhorn, Helmstedt, Peine, Salzgitter, Wolfenbüttel, Wolfsburg

Ansprechpartnerin: Wilhelmine Berg
Kontakt: wilhelmine.berg@vhs-braunschweig. de

Bundesamt für Migration und Flüchtlinge
ESF Europäischer Sozialfonds für Deutschland
EUROPÄISCHE UNION

Einbürgerungstest und DTZ (B1-Nachweis) zum Erwerb der deutschen Staatsbürgerschaft

Die Volkshochschule organisiert den Einbürgerungstest sowie die Sprachprüfung DTZ. Informationen zu Terminen und Kosten erhalten Sie bei uns.

Einbürgerungstest

Der Einbürgerungstest wird monatlich angeboten. Termine finden Sie im Internet.

Vorbereitungskurs

Einen Vorbereitungskurs bieten wir einmal pro Semester an; bitte erfragen Sie den Termin.

Den Fragenkatalog finden Sie im Internet: Einbürgerungstest/Gesamtkatalog online.

Prüfung DTZ für die Einbürgerung

Die Prüfung DTZ sowie ein obligatorisches Seminar zur Vorbereitung bieten wir fünfmal im Jahr an.
Informationen zur Prüfung: www.telc.net

Integrationskurse

Wir sind vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) als Träger von Integrationskursen zugelassen und bieten Ihnen ein breitgefächertes Angebot, zugeschnitten auf Ihre individuellen Bedürfnisse und Lernvoraussetzungen:

- Kurse tagsüber mit 25 Unterrichtsstunden wöchentlich, Standardtempo
- Kurse mit Alphabetisierung
- Abschlussprüfung Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ)
- Politisch-gesellschaftliche Orientierungskurse mit Abschlusstest

Die Kursgebühr wird teilweise vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge übernommen, für Empfänger von Arbeitslosengeld II sind die Kurse kostenlos.

Sie haben Fragen zu unserem Angebot?
Sie möchten sich anmelden?

Wir informieren Sie gern ausführlich und helfen Ihnen bei der Antragstellung.

Integrationskurse gefördert vom: Bundesamt für Migration und Flüchtlinge

Bitte vereinbaren Sie einen Termin: Telefon 0531 2412-0 / -109, info@vhsinternational.de

IQ Netzwerk Niedersachsen

Das Förderprogramm „Integration durch Qualifizierung (IQ)" zielt auf eine nachhaltige Verbesserung der Arbeitsmarktintegration von Erwachsenen mit Migrationshintergrund ab. Es wird gefördert vom Bundesministerium für Arbeit und Soziales, dem Bundesministerium für Bildung und Forschung sowie der Bundesagentur für Arbeit.

Das Förderprogramm IQ wird finanziert durch:

Bundesministerium für Arbeit und Soziales
Bundesministerium für Bildung und Forschung
Bundesagentur für Arbeit

Das Teilprojekt – Berufsbezogenes Deutsch – widmet sich im Landesnetzwerk Niedersachsen folgenden Aufgaben:

- Entwicklung und Umsetzung von Fortbildungsangeboten im Bereich – Berufsbezogenes Deutsch –
- Unterstützung bei der Entwicklung von spezifischen Angeboten und Konzepten im Bereich – Berufsbezogenes Deutsch –
- Information und Beratung von Betrieben über die Möglich keiten einer berufsbezogenen Deutschförderung

Ansprechpartnerin: Wilhelmine Berg
Telefon: 0531/2412-455, Telefax: 0531/2412-313
E-Mail: wilhelmine.berg@vhs-braunschweig.de

Sachbearbeiterin: Karin Krühne
Telefon: 0531/2412-454

Alte Waage 15, 38100 Braunschweig

Das Kurssystem Englisch im Überblick

GER/CEF-Level C1	Preparing Cambridge Certificate in Advanced English (CAE)	English Conversation Advanced	Business English Advanced	Intensivkurs/Bildungsurlaub Business English Advanced	
GER/CEF-Level B2	Preparing Cambridge First Certificate (FCE9	Preparing TOEFL Preparing IELTS	English Conversation Upper Intermediate	Business English Upper Intermediate	Intensivkurs/ Bildungsurlaub Upper Intermediate
GER/CEF-Level B1	English Level B1 Teil 1 bis Teil 4	English Refresher B 1	English Conversation Intermediate	Business English Intermediate	Intensivkurs/ Bildungsurlaub Conversation B1+ Business English Level B1
GER/CEF-Level A2	English Level A2 Teil 1 bis Teil 4	English Refresher A2	English Conversation Pre-Intermediate	Business English Pre-Intermediate	Intensivkurs/ Bildungsurlaub Alltagssprache A2 / B1 Business English Level A2
GER/CEF-Level A1	English Level A1 Teil 1 und Teil 2		Kurse für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen, die noch einmal von vorne beginnen möchten		Intensivkurs/ Bildungsurlaub Alltagssprache A1
	English Level A1 Starter Teil 1 und Teil 2		Kurse für Anfänger ohne Vorkenntnisse		

Unsere Kurse finden Sie in dieser Reihenfolge:

English Level A1
English Level A2
English Refresher A2
English Conversation Elementary A2/A2+
English Level B1
English Refresher B1
English Conversation Intermediate B1/B1+
English Exams – Information
English Upper Intermediate Level B2
English Advanced Level C1
Kurse für Schülerinnen und Schüler
Bildungsurlaub Englisch Alltagssprache A1 bis B2
Business English Crash Courses A2 bis B2
Business English Evening Courses

Fachberatung: Dagmar Wenzel, Tel. 2412-101
Sachbearbeitung: Janina Ahl, Tel. 2412-109

Wie finde ich den richtigen Kurs?

Auf der Suche nach einem passenden Kurs ist die erste Frage, welche Vorkenntnisse Sie haben und welche Stufe als Einstieg geeignet ist.

Dabei gilt folgende Orientierung:

Keine Vorkenntnisse im Englischen – Einstieg Level A1 Starter

Englisch in der Schule aber vieles Vergessen – Level A1

Englisch in der Schule – 5 oder 6 Jahre – entspricht Level A2

Englisch in der Schule - 8 oder 9 Jahre – entspricht Level B1/B1+

Englisch im Abitur als Leistungsfach entspricht Level B2 /B2+

Wie gut sind meine Vorkenntnisse heute?

Bei der Beantwortung dieser Frage hilft Ihnen ein Einstufungstest. Sie finden Angebote dazu im Internet unter www.vhs-braunschweig.de / Sprachen und mehr Kursprogramm / Englisch / Einstufung und Beratung. Sie müssen sich bei dem jeweiligen Test anmelden und sich ein Passwort geben; das Verfahren ist kostenlos.

Wann habe ich Zeit?

Die Standardkurse sind am Abend, es gibt aber auch Angebote am Vor- und Nachmittag. Auch Wochenendkurse werden angeboten oder Kurse über eine komplette Woche. Diese Kurse sind auch als Bildungsurlaub anerkannt.

Mein Recht auf Bildungsurlaub

Kursangebote finden Sie für Englisch Alltagssprache in Ferienzeiten und Business English über das Jahr verteilt. Die Kurse werden jeweils auf einer bestimmten Niveaustufe angeboten.

Nutzen Sie unsere Fachberatung Englisch

Montags von 15:00 bis 17:00 Uhr
in der Alten Waage, Raum 1.02.

Weitere Auskünfte oder Terminvereinbarungen sind telefonisch zu unseren Geschäftszeiten möglich.

English Level A1

Die Kurse der Stufe A1 ermöglichen Ihnen, in ein bis vier Semestern das Level A1 des Europäischen Referenzrahmens (GER /CEF) zu erreichen: Entlang konkreter Alltagssituationen werden Wortschatz und Strukturen erarbeitet und Dialoge geübt, so dass Sie am Ende einfache Alltagskommunikation in vertrauten Situationen bewältigen können.

English Level A1 Starter

Die Kurse Level A1 Starter richten sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Sie können den Starter in zwei Semestern (Starter Teil 1 und Teil 2) bearbeiten oder im Schnellkurs in einem Semester (Starter A1 Schnellkurs).

English Level A1 Starter - Schnellkurs - Intensiv

Ein Kurs für Lernende, die in kurzer Zeit Grundkenntnisse in der englischen Sprache erwerben möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Der Kurs umfasst zwei Unterrichtsabende in der Woche, so dass Sie das Level A1 in einem Semester erarbeiten können.

Lehrbuch: Headway CEFR edition Level A1 Student's Book and Workbook with CDs Oxford University Press

FEA01 Martin Grützner
Lerngruppe: 10 bis 18 Personen
Di + Do, 18.00–19.30 Uhr
ab 16. September 2014
30 Termine, 60 Unterrichtsstunden, 161,- €
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Dachgeschoss Unterrichtsraum

English Level A1 Starter Teil 1

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse. Sie erarbeiten den Starter in zwei Semestern. Sie erarbeiten den Starter in zwei Semestern.

Lehrbuch: Network Now A1 Starter Langenscheidt Verlag, ab Unit 1

FEA03 Angelika Oltmanns
Lerngruppe: 10 bis 18 Personen
Mi, 18.00–19.30 Uhr, ab 17. September 2014
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 83,- €
Otto-Bennemann-Schule Standort Blasiusstr. 5
Erdgeschoss Raum B112

English Level A1 Starter Teil 1 for Seniors

Dieser Kurs richtet sich in erster Linie an ältere Menschen, die in entspannter und aufgelockerter Atmosphäre lernen wollen. Wir arbeiten mit einem Lehrbuch, das speziell für Senioren entwickelt wurde. Ein Schwerpunkt liegt auf typischen Gesprächssituationen über Familie, Freunde, Freizeit und Alltagsleben. In interessanten Situationen werden die wichtigsten grammatischen Strukturen und der Grundwortschatz vermittelt. Vorkenntnisse werden nicht erwartet.

Lehrbuch: Silver Sterling 1 New Edition Cornelsen Verlag

FEA04 Beate Mantey
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Mi, 08.30–10.00 Uhr, ab 17. September 2014
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Dachgeschoss Unterrichtsraum

Unsere Kursleiter/-innen

... haben alle eine entsprechende Ausbildung und meist umfangreiche Erfahrung im Unterricht mit Erwachsenen.

English Level A1 Starter Teil 2

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen aus einem Semester VHS oder anders erworben. Sie erarbeiten den Starter in zwei Semestern.

Lehrbuch: Network Now A1 Starter Langenscheidt Verlag, ab Unit 4

FEA05 Tarida Witte
Lerngruppe: 10 bis 18 Personen
Mi, 18.00–19.30 Uhr
ab 17. September 2014
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 83,- €
Otto-Bennemann-Schule Standort Blasiusstr. 5
1. Obergeschoss Raum B208

English Level A1

Ein Kurs für Anfänger mit Vorkenntnissen oder für Wiederholer von Grund auf. Hörverstehen, Sprechen und Aussprache werden intensiv geschult, bei gleichzeitiger Vermittlung von Grammatik und Wortschatz.

Lehrbuch: Network Now A1 Student's Book und Audio-CDs Klett-Langenscheidt Verlag, ab Unit 1

FEA07 Dorothea Schäfer
Lerngruppe: 10 bis 18 Personen
Di, 18.00–19.30 Uhr
ab 16. September 2014
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 83,- €
Otto-Bennemann-Schule Standort Blasiusstr. 5
Erdgeschoss Raum B114

FEA08 Megan Skinner
Lerngruppe: 10 bis 18 Personen
Mi, 18.00–19.30 Uhr
ab 17. September 2014
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 83,- €
Otto-Bennemann-Schule Standort Blasiusstr. 5
Erdgeschoss Raum B113

English Level A1 Teil 2

Ein Kurs für Anfänger mit Vorkenntnissen aus drei Semestern VHS oder anders erworben. Hörverstehen, Sprechen und Aussprache werden intensiv geschult, bei gleichzeitiger Vermittlung von Grammatik und Wortschatz.

Lehrbuch: Network Now A1
Student's Book und Audio-CDs
Klett-Langenscheidt Verlag, ab Unit 4

FEA09 Tarida Witte, Lerngruppe: 8 bis 12 Pers.
Mi, 19.45 - 21.15 Uhr, ab 17. September 2014
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
Otto-Bennemann-Schule Standort Blasiusstr. 5
1. Obergeschoss Raum B208

FEA11 Angelika Oltmanns
Lerngruppe: 10 bis 18 Personen
Di, 18.00–19.30 Uhr, ab 16. September 2014
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 83,- €
Otto-Bennemann-Schule Standort Blasiusstr. 5
Erdgeschoss Raum B113

English Level A1 Teil 3

Ein Kurs für Anfänger mit Vorkenntnissen, die ein langsames Lerntempo bevorzugen. Auch Quereinsteiger sind willkommen.

Network Now A1
Student's Book und Audio-CDs
Klett-Langenscheidt Verlag, ab Unit 4

FEA13 Arnd Nadolny
Lerngruppe: 10 bis 18 Personen
Mo, 18.00–19.30 Uhr, ab 15. September 2014
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 83,- €
Otto-Bennemann-Schule Standort Blasiusstr. 5
1. Obergeschoss Raum B208

English Level A1 Teil 3

Ein Kurs für Anfänger mit Vorkenntnissen, die ein langsames Lerntempo bevorzugen. Auch Quereinsteiger sind willkommen.

Network Now A1
Student's Book und Audio-CDs
Klett-Langenscheidt Verlag, ca. ab Unit 6

FEA15 Esmé Sonia Nolte
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Mo, 10.15 - 11.45 Uhr, ab 15. September 2014
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, Erdgeschoss R. E.05

English Level A1 for Seniors

Wir arbeiten mit einem Lehrbuch, das speziell für ältere Lerner entwickelt wurde. Der Kurs befasst sich mit Alltagssituationen, in denen die englische Sprache benötigt wird. Besondere Aufmerksamkeit wird dabei den Wörtern und Redewendungen geschenkt, die auf Reisen von Nutzen sind. Geringe Vorkenntnisse werden erwartet.

Lehrbuch: Silver Sterling 2, New Edition, Cornelsen Verlag

FEA17 Beate Mantey, Lerngruppe: 8 bis 12 Pers.
Do, 14.00–15.30 Uhr, ab 18. September 2014
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.09

English Level A1

Zwei Wochenenden

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die schnell ein Grundwissen der Englischen (Welt)Sprache erwerben möchten. Wir werden über Grammatik und Basisvokabular sprechen, „Smalltalk" einüben sowie typische Redewendungen kennen lernen, wie sie z. B. im Urlaub gebräuchlich sind. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Lehrmaterial wird im Unterricht genannt.

FEA18 Martin Grützner
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Anmeldung bis zum 31.10.2014
Fr 14. - So 16. November 2014
Fr 28. - So 30. November 2014
Fr, 18.00–21.15 Uhr
Sa, 10.00–15.15 Uhr, So, 10.15 - 14.30 Uhr
6 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
Erdgeschoss Raum E.15

English Level A2

Sie verfügen über Sprachkompetenzen auf dem Level A1 des Europäischen Referenzrahmens und möchten Ihre Sprachfertigkeiten erweitern? Die Kurse der Stufe A2 Teil 1 bis Teil 4 geleiten Sie in vier Semestern zum Level A2 des GER/ CEFR. Ihre Ausdrucksweise wird komplexer, die Themen, über die Sie sich äußern können, werden vielfältiger und Ihr Mut zum aktiven Sprechen nimmt zu. Sie können sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, wenn es um den direkten Informationsaustausch und vertraute Dinge geht. Im Schnellkurs - Intensiv erarbeiten Sie den Stoff in einem Semester.

English Level A2 Schnellkurs - Intensiv

Ein Kurs für Lernende, die in kurzer Zeit ihre Grundkenntnisse in der englischen Sprache vertiefen und erweitern möchten. Vorkenntnisse auf dem Level A1 sind erforderlich. Der Kurs umfasst zwei Unterrichtsabende in der Woche, so dass Sie das Level A2 in einem Semester erarbeiten können.

Lehrbuch: Headway CEFR Edition Level A2 Student's Book and Workbook with CD Oxford University Press

FED01 Martin Grützner
Lerngruppe: 10 bis 18 Personen
Di + Do, 19.45 - 21.15 Uhr, ab 16. Sept. 2014
30 Termine, 60 Unterrichtsstunden, 161,- €
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Dachgeschoss Unterrichtsraum

Englisch Level A2 Teil 1

Vorkenntnisse auf dem Stand Englisch Level A1 werden erwartet.

Lehrbuch: Headway CEFR Edition Level A2. Student's Book and Workbook with CD Oxford University Press, ca. ab Unit 3

FED02 Beate Mantey
Lerngruppe: 8 bis 15 Personen
Do, 08.30–10.00 Uhr, ab 18. September 2014
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 90,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.09

English Level A2 Teil 1

Vorkenntnisse auf dem Stand English Level A1 werden erwartet.

Lehrbuch: Network Now A2.1
Klett-Langenscheidt Verlag

FED03 Gabriele Schürmann
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Do, 10.15 - 11.45 Uhr, ab 18. September 2014
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
VHS Haus Güldenstraße 21, 3. Stock Raum 3.13

FED05 Dorothea Schäfer
Lerngruppe: 10 bis 18 Personen
Do, 18.00–19.30 Uhr, ab 18. September 2014
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 83,- €
Otto-Bennemann-Schule Standort Blasiusstr. 5
1. Obergeschoss Raum B213

English Level A2 Teil 2

Ein Fortsetzungskurs für Lernende mit guten Kenntnissen auf Level A2 Teil 1.

Lehrbuch: English Network 2 New Edition
Klett-Langenscheidt Verlag, ab Unit 5

FED07 Ingeborg Mann
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Mo, 18.00–19.30 Uhr, ab 15. September 2014
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Dachgeschoss Unterrichtsraum

FED09 Ingeborg Mann
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Di, 16.00–17.30 Uhr, ab 16. September 2014
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
Erdgeschoss Raum E.05

English Level A2 Teil 3

Vorkenntnisse auf dem Stand English Level A2 Teil 2 werden erwartet.

FED11 Dorothea Schäfer
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Mo, 15.30–17.00 Uhr, ab 15. September 2014
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Zwischengeschoss Unterrichtsraum

Lehrbuch: Network Now A2.2
Klett-Langenscheidt Verlag, Unit 1-3

FED13 Beate Mantey
Lerngruppe: 8 bis 15 Personen
Fr, 10.15 - 11.45 Uhr, ab 19. September 2014
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 90,- €
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Zwischengeschoss Unterrichtsraum

Lehrbuch: English Network 3, New Edition, Klett-Langenscheidt Verlag, ab Unit 5

English Level A2 Teil 4

Auch für Neu- bzw. Quereinsteiger geeigneter Kurs mit Kenntnissen auf Level A2.

Lehrbuch: Network Now A2.2
Klett-Langenscheidt Verlag

FED15 Diana Amann, Lerngruppe: 10 bis 18 Pers.
Di, 19.45 - 21.15 Uhr, ab 16. September 2014
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 83,- €
Otto-Bennemann-Schule Standort Blasiusstr. 5
Erdgeschoss Raum B109

Brush up your English Level A2

Ein Wiederholungskurs für Teilnehmende aus den letzten Semestern, auch für Quereinsteiger offen. In Alltagssituationen den sprachlichen Ausdruck zu üben, die dazu notwendige Grammatik und den Wortschatz einzusetzen, das ist das Ziel des Kurses.

Lehrbuch: A New Start Refresher A2
Cornelsen Verlag, ab Unit 3B

FED19 Dorothee Hermann
Lerngruppe: 10 bis 18 Personen
Do, 18.00–19.30 Uhr, ab 18. September 2014
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 83,- €
Otto-Bennemann-Schule Standort Blasiusstr. 5
Erdgeschoss Raum B118

English Level A2 for Seniors

Vorkenntnisse auf Level A1 werden erwartet.

Lehrbuch: Headway CEFR Edition Level A2. Student's Book and Workbook with CD
Oxford University Press

FED21 Beate Mantey, Lerngruppe: 8 bis 12 Pers.
Fr, 08.30–10.00 Uhr, ab 19. September 2014
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Zwischengeschoss Unterrichtsraum

English Refresher

English Refresher A2

Sie haben Englisch in der Schule (5 bis 6 Jahre) oder Weiterbildung gelernt, spüren aber deutliche Lücken und möchten diese schnell schließen. Der Kurs bietet Ihnen einen Schnelldurchgang durch die englische Sprache auf dem Level A2. Sie wiederholen Wortschatz und Strukturen und wenden diese beim Lesen, Hören, Sprechen und Schreiben an.

Lehrbuch: English Network New Edition Refresher A2, Klett-Langenscheidt Verlag

FED31 Diana Amann, Lerngruppe: 8 bis 12 Pers.
Mo, 18.00–19.30 Uhr, ab 15. September 2014
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
Otto-Bennemann-Schule Standort Blasiusstr. 5
1. Obergeschoss Raum B205

FED33 Diana Amann, Lerngruppe: 8 bis 12 Pers.
Do, 19.45 - 21.15 Uhr, ab 18. September 2014
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
Otto-Bennemann-Schule Standort Blasiusstr. 5
Erdgeschoss Raum B109

English Conversation Elementary Level A2/A2+

These are courses for those who have had at least six years of English at school or six sem. at VHS and have a fairly good command of the language to communicate in the most common everyday situations. The main aim of these courses is to build up vocabulary and grammatical competence and thus strengthen the ability to use the language efficiently and with ease. Participants should have reached the A2 Level of the CEFR.

Easy Steps in Conversation

Easy conversation in everyday situations in a friendly atmosphere.

Teaching material: Headway CEFR Edition Level B1 Part 2, Student's Book and Workbook with CDs, Oxford University Press

FED41 Christa Webster
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Mo, 10.15 - 11.45 Uhr, ab 15. September 2014
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Dachgeschoss Unterrichtsraum

First Steps in Conversation for Seniors

Teaching material: Straightforward, Pre-Intermediate, Hueber Verlag, ab Unit 10

FED43 Beate Mantey, Lerngruppe: 8 bis 12 Pers.
Mo, 10.15 - 11.45 Uhr, ab 15. September 2014
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Zwischengeschoss Unterrichtsraum

Conversation Elementary

Teaching material: Headway CEF Edition Level B1 Part 2; Student's Book with CDs, Workbook with CD, Oxford University Press

FED47 Christa Webster
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Do, 10.15 - 11.45 Uhr, ab 18. September 2014
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Dachgeschoss Unterrichtsraum

Conversation and Discussion, News and Entertainment

This course will give you the opportunity, skills and confidence that you need to take part in an English conversation in an everyday context and about the news and the world of entertainment. You will get plenty of opportunities to consolidate and practise your English, talk about current topics, learn about cultural differences, revise some grammar, learn useful conversation strategies, and contribute your own ideas in a relaxed atmosphere.

Teaching material will be announced in class.

FED49 Diana Amann, Lerngruppe: 8 bis 12 Pers.
Do, 18.00–19.30 Uhr, ab 18. September 2014
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
Otto-Bennemann-Schule Standort Blasiusstr. 5
Erdgeschoss Raum B109

Weekend Conversation A2/B1

This course will help you to become a more confident speaker of English. We will talk about different topics, e.g. the news and the media, entertainment, and travelling. You will get plenty of opportunities to consolidate and practise your English. In addition, we can revise some grammar in a relaxed atmosphere.

Teaching material will be provided in class

FED51 Diana Amann, Lerngruppe: 8 bis 12 Pers.
Anmeldung bis zum 02.01.2015
Sa 17. - So 18. Januar 2015
Sa 24. - So 25. Januar 2015
Sa, 10.00–14.45 Uhr, So, 10.00–14.00 Uhr
4 Termine, 22 Unterrichtsstunden, 80,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
Erdgeschoss Raum E.15

vhs Volkshochschule Braunschweig GmbH

Café Babel – Sprachencafé im Haus der Kulturen

Haus der Kulturen Braunschweig e.V.

Govorimo hrvatski
Talking English
พูดภาษาไทย
Ομιλείτε Ελληνικά
Snakk norsk!

Sie lernen eine Fremdsprache und möchten diese unter muttersprachlicher Anleitung sprechen und erproben? Dann schauen Sie rein im Sprachencafé!
Angeboten werden u.a. Englisch, Spanisch, Thailändisch, Griechisch, Norwegisch.

Termine:
12.09., 10.10.,14.11.,12.12. jeweils 16.00 bis 17.30 Uhr

Ort: Haus der Kulturen am Nordbahnhof
Gebühr: 3,00 Euro je Termin

Anmeldung und Information unter:
VHS 2412-0 oder info@vhs-braunschweig.de oder
Haus der Kulturen: www.hdk-bs.de

English Level B1

You have reached the A2 level of the Common European Framework of Reference for Languages and you would like to improve and expand your knowledge? By attending the B1 Classes parts 1 to 4 you will be able to achieve the first level of independent language use within 4 semesters. You will learn how to understand the main points of texts covering relevant everyday topics as well as being able to participate in discussions where you express your opinions and feelings. You will also be able to deal with most situations likely to arise whilst travelling through an English-speaking country.

English Level B1 Part One - Intensive Course

This course is directed at participants who have attended the A2 intensive course as well as at new participants who would like to extend their knowledge and skills at the B1 level quickly. We'll meet twice a week and learn with fun!

Teaching material: Headway CEFR Edition Level B1 Part One
Student's Book and Workbook with CDs
Oxford University Press

FEF01 Martin Grützner
Lerngruppe: 10 bis 18 Personen
Mo + Mi, 18.00–19.30 Uhr, ab 15. Sept. 2014
30 Termine, 60 Unterrichtsstunden, 161,- €
Otto-Bennemann-Schule Standort Blasiusstr. 5
Erdgeschoss Raum B116

Starting English Level B1 Part 1

This is a course for learners who have completed level A2 and want to start or restart learning on level B1. We will practise talking and grammar as well as reading and listening in a relaxed atmosphere.

Teaching material will be announced in class.

FEF03 Diana Amann, Lerngruppe: 8 bis 12 Pers.
Mo, 19.45 - 21.15 Uhr, ab 15. September 2014
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
Otto-Bennemann-Schule Standort Blasiusstr. 5
1. Obergeschoss Raum B205

Everyday English Level B1 Part 3

The third part of the B1 course continues to help students to improve their vocabulary, grammatical and conversational skills on their way of reaching a B1 level. The course offers discussions, texts and exercises on current affairs and everyday topics.

Teaching material will be announced in class.

FEF05 Hendrik Podein
Lerngruppe: 10 bis 18 Personen
Mi, 18.00–19.30 Uhr, ab 17. September 2014
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 83,- €
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Dachgeschoss Unterrichtsraum

English Level B1 Part 4

You should have reached the first book of level B1 of the CEFR.

Teaching material: Headway CEFR-Edition Level B1 Part Two, Student's Book and Workbook with CDs
Oxford University Press, ca. ab Unit 6

FEF09 Beate Mantey, Lerngruppe: 8 bis 12 Pers.
Mi, 10.15 - 11.45 Uhr, ab 17. September 2014
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Dachgeschoss Unterrichtsraum

Everyday English Level B1 Part 4

The fourth part of the B1 course continues to help students to improve their vocabulary, grammatical and conversational skills on their way of reaching a B1 level. The course offers discussions, texts and exercises on current affairs and everyday topics.

Teaching material will be announced in class.

FEF13 Hendrik Podein
Lerngruppe: 10 bis 18 Personen
Di, 19.45 - 21.15 Uhr, ab 16. September 2014
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 83,- €
Otto-Bennemann-Schule Standort Blasiusstr. 5
Erdgeschoss Raum B110

FEF15 Hendrik Podein
Lerngruppe: 10 bis 18 Personen
Mi, 19.45 - 21.15 Uhr, ab 17. September 2014
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 83,- €
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Dachgeschoss Unterrichtsraum

English Refresher B1

English Refresher Level B1

This is a one-semester course for learners who have worked on Level B1 sometime before (at the VHS, school, or somewhere else) and want to revise and consolidate the most important areas of grammar and vocabulary on this level. In addition to various exercises in speaking, listening, writing and reading there will also be some opportunities for discussions about interesting and current topics in a friendly atmosphere.

Teaching material:
English Network New Edition, Refresher B1, Klett-Langenscheidt Verlag.

FEF20 Diana Amann, Lerngruppe: 8 bis 12 Pers.
Di, 18.00–19.30 Uhr, ab 16. September 2014
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
Otto-Bennemann-Schule Standort Blasiusstr. 5
Erdgeschoss Raum B109

Brush up your English B1

This is a refresher course for students who have worked on A2 level or have an equivalent knowledge of English. We will continue to revise some grammar problems and practise conversation skills.

Lehrbuch: Brush up B1
Lehr- und Arbeitsbuch mit Audio-CD
Hueber Verlag

FEF23 Marlis Schmincke
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Di, 10.15 - 11.45 Uhr, ab 23. September 2014
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
Volkshochschule Haus Güldenstraße 21
3. Stock Raum 3.13

English Conversation Intermediate Level B1/B1+

For these courses participants should have had English at least 7 - 8 years at school or reached the B1 level of the CEFR. They should have a good command of English to express their opinion about various aspects of daily and social life. The main goal is to bolster the students' confidence in their ability to hold their own in everyday conversation through discussion of current affairs.

First Steps in Conversation B1

You should have reached level B1 part one of the CEFR.

Teaching material will be announced in class.

FEF30 Esmé Sonia Nolte
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Mo, 08.30–10.00 Uhr, ab 15. September 2014
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.09

First Steps in Conversation B1 (A)

In this course we will work with short texts from the magazine „Spotlight" and other sources. We will also revise some grammar and practise useful vocabulary and structures. The main aim is to practise your spoken English.

FEF31 Dorothea Schäfer
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Mo, 18.00–19.30 Uhr, ab 15. September 2014
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
Otto-Bennemann-Schule Standort Blasiusstr. 5
1. Obergeschoss Raum B213

First Steps in Conversation

Easy conversation and exercises on a B1 level. We will also revise some grammar and vocabulary and useful structures.

Teaching material will be announced in class.

FEF33 Gisela Holtkamp-Endemann
Lerngruppe: 8 bis 14 Personen
Mi, 10.15 - 11.45 Uhr, ab 17. September 2014
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 95,- €
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Zwischengeschoss Unterrichtsraum

Conversation plus Grammar

This course will deepen students' skills regarding speaking, writing and general understanding of English on the B1 level. A2 level knowledge is presupposed.

Teaching material:
Headway CEFR Edition Level B1 Part Two Student's Book and Workbook with CDs Oxford University Press

FEF34 Martin Grützner
Lerngruppe: 10 bis 18 Personen
Mo, 19.45 - 21.15 Uhr, ab 15. September 2014
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 83,- €
Otto-Bennemann-Schule Standort Blasiusstr. 5
Erdgeschoss Raum B116

FEF35 Esmé Sonia Nolte
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Mi, 08.30–10.00 Uhr, ab 17. September 2014
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Zwischengeschoss Unterrichtsraum

Reading and Conversation

In this course we read and discuss texts from newspapers, magazines, short stories and books and thus expand our vocabulary and grammatical skills.

Teaching material will be announced in class.

FEF37 Hendrik Podein
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Fr, 08.30–10.00 Uhr, ab 19. September 2014
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Dachgeschoss Unterrichtsraum

Conversation Intermediate

Let's practise your communication skills based on "Spotlight" articles. We will also revise some grammar and acquire new vocabulary.

FEF39 Beate Mantey, Lerngruppe: 8 bis 12 Pers.
Mo, 08.30–10.00 Uhr, ab 15. September 2014
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Zwischengeschoss Unterrichtsraum

Unsere Kursleiter/-innen

... haben alle eine entsprechende Ausbildung und meist umfangreiche Erfahrung in der Erwachsenenbildung.

Conversation Intermediate

Teaching material will be announced in class.

FEF41 Ingeborg Mann
Lerngruppe: 10 bis 18 Personen
Mo, 10.15 - 11.45 Uhr, ab 15. September 2014
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 83,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.09

Conversation Intermediate

In this course we practise conversation skills based on „Spotlight" articles, consolidate grammar knowledge and read short stories or other literary works if students are interested.

FEF43 Marlis Schmincke
Lerngruppe: 10 bis 18 Personen
Di, 08.30–10.00 Uhr, ab 23. September 2014
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 83,- €
VHS Haus Güldenstraße 21, 3. Stock Raum 3.13

Conversation Intermediate

We shall be dealing with difficulties in the language that you wish to overcome - be they insecurity in conversations, grammar etc. Come and we will try to iron them out!

Teaching material will be announced in class.

Lehrbücher sind nicht in den Kursgebühren enthalten. Sie können die Materialien im örtlichen Buchhandel beziehen.

FEF45 Esmé Sonia Nolte
Lerngruppe: 10 bis 18 Personen
Mi, 18.00–19.30 Uhr, ab 17. September 2014
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 83,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
Erdgeschoss Raum E.05

Conversation Intermediate

Teaching material will be announced in class.

FEF47 Ingeborg Mann
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Do, 08.30–10.00 Uhr, ab 18. September 2014
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
VHS Haus Güldenstraße 21, 3. Stock Raum 3.16

Conversation Intermediate

Brush up your English in fifteen weeks. The time will fly past. Politics, culture, history and of course GRAMMAR – all included.

Teaching material will be announced in class.

FEF49 Esmé Sonia Nolte
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Do, 10.15 - 11.45 Uhr, ab 18. September 2014
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Zwischengeschoss Unterrichtsraum

Conversation Intermediate - Reading and Talking

Let's read an English book. We are a lively and active group. Do you enjoy books in simplified English and talking about them? Perfect English is not expected. New participants are welcome to join us.

FEF51 Beate Mantey, Lerngruppe: 8 bis 12 Pers.
Do, 10.15 - 11.45 Uhr, ab 18. September 2014
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.09

Conversation and Discussion

This is a conversation course touching on topical news, literature, politics, history and of course grammar. Not excluding any particular themes you would enjoy discussing.

Teaching material will be announced in class.

FEF53 Esmé Sonia Nolte
Lerngruppe: 10 bis 18 Personen
Di, 08.30–10.00 Uhr, ab 16. September 2014
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 83,- €
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Dachgeschoss Unterrichtsraum

Newspapers and Magazines

In this course we are going to deal with news and current affairs as they are presented in American and British newspapers and magazines. We are going to focus on building our vocabulary by reading and improve our conversational skills in discussions and analyses of the texts. This course is aimed at intermediate students of English.

Teaching material will be announced in class.

FEF55 Hendrik Podein
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Fr, 10.15 - 11.45 Uhr, ab 19. September 2014
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Dachgeschoss Unterrichtsraum

Conversation and Grammar Level B1/B2

This course is aimed at intermediate students of English who would like to improve their vocabulary and conversational skills thus advancing their grammatical accuracy.

Teaching material will be announced in class.

FEF57 Hendrik Podein
Lerngruppe: 10 bis 18 Personen
Mo, 18.00–19.30 Uhr, ab 15. September 2014
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 83,- €
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Zwischengeschoss Unterrichtsraum

FEF59 Hendrik Podein
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Di, 10.30–12.00 Uhr, ab 16. September 2014
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.09

FEF61 Hendrik Podein
Lerngruppe: 10 bis 18 Personen
Di, 18.00–19.30 Uhr, ab 16. September 2014
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 83,- €
Otto-Bennemann-Schule Standort Blasiusstr. 5
Erdgeschoss Raum B110

Conversation and Discussion „News and Entertainment“ Level B1/B2

This is an intermediate course for learners who have worked on Level B1 before and want to practise and consolidate their English. We will talk about current topics, everyday situations, cultural differences, and your own ideas. We will also revise and learn useful words and phrases, and practise some grammar and useful conversation strategies in a relaxed atmosphere.

Teaching material will be announced in class.

FEF63 Diana Amann, Lerngruppe: 8 bis 12 Pers.
Mi, 19.45 - 21.15 Uhr, ab 17. September 2014
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
Otto-Bennemann-Schule Standort Blasiusstr. 5
Erdgeschoss Raum B117

The Novel in English The Great Gatsby

Reading often gives a special insight into the heart and soul of a culture. In this course we will examine one of the most important texts in the history of Modern American Letters, The Great Gatsby. Special attention will be paid to the notion of plot, style, language and character development. We will also discuss themes and motifs as well as the social and cultural context in which the work was produced. In conjunction with the book, students will also examine and discuss the most recent film adaption. This course is designed for students at the B1 or higher level.

FEF65 Adam Gallari, Lerngruppe: 8 bis 12 Pers.
Mo, 18.00–19.30 Uhr, ab 15. September 2014
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
Otto-Bennemann-Schule Standort Blasiusstr. 5
Untergeschoss Raum B008

Preparing English Cambridge Tests Level B2/C1

These courses will give participants the opportunity to improve and practise their English skills as well as prepare for the Cambridge First Certificate in English (FCE) and Cambridge Certificate in Advanced English (CAE) examinations at the Common European Framework (CEF) levels B2/C1. Thorough knowledge of standard English is required for keeping up with the course's aims. If the number of participants is sufficient, we will arrange for the exam to take place in Braunschweig.

Preparing English Cambridge Tests Level B2

Thorough knowledge of standard English is required for keeping up with the course's aims.

FEK01 Olivia Folgosa, Lerngruppe: 6 bis 12 Pers.
Mo, 18.30–20.45 Uhr, ab 15. September 2014
10 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 138,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.04

Preparing English Cambridge Tests Level C1

Thorough knowledge of standard English is required for keeping up with the course's aims.

FEK03 Gabriele Schürmann
Lerngruppe: 6 bis 12 Personen
Di, 18.00–20.15 Uhr, ab 16. September 2014
10 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 138,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
Erdgeschoss Raum E.10

English Exams

Sie wünschen einen Nachweis für ihre Englisch-Kenntnisse bzw. benötigen ein Zertifikat für Ihre Ausbildung oder für den Beruf? Der Landesverband der Volkshochschulen unterhält ein Prüfungszentrum mit umfangreichen Angeboten. Für Cambridge Prüfungen oder telc Zertifikate können Sie sich beim Landesverband direkt anmelden und Braunschweig als gewünschten Prüfungsort angeben. Wenn genügend Anmeldungen vorliegen, führen wir die Prüfung auch vor Ort durch, andernfalls finden die Prüfungen in Hannover statt. Prüfungstermine werden mehrmals im Jahr durchgeführt, der Anmeldeschluss ist zwischen fünf und zehn Wochen vor einem Prüfungstermin. Aktuelle Angaben über Daten und Kosten der Prüfungen entnehmen Sie bitte der Internetseite des Landesverbandes unter www.vhs-nds.de/ Sprachenprüfungen.

Folgende Prüfungen können abgelegt werden:

telc Language Tests English
Level A1 / A2 / B1

University of Cambridge ESOL Examinations (English for Speakers of Other Languages)

Preliminary English Test PET Level B1

Cambridge First Certificate in English (FCE) Level B2

Cambridge Certificate in Advanced English (CAE) Level C1

Certificate of Proficiency in English (CPE)

Cambridge Business English Certificate (BEC) Level B1 / B2 und C1

LCCI über die VHS Hameln-Pyrmont

TOEFL-Test

Ein Testzentrum für den TOEFL gibt es bei der Fachhochschule Hannover. Sie müssen sich dort persönlich anmelden. Informationen unter
usa.fh-hannover.de/toefl.pdf

English Upper Intermediate Level B2

At this level students should be able to use the English language fluently. All aspects of political, cultural and social life can be discussed in a profound and comprehensive manner. You should have had 8 to 9 years of English at school.

Conversation Upper Intermediate

In this lively group we are never lost for words. We help you not to be caught speechless.

Teaching material: Straightforward Upper Intermediate, Hueber Verlag

FEK10 Christa Webster
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Di, 08.30–10.00 Uhr, ab 16. September 2014
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Zwischengeschoss Unterrichtsraum

Let's start talking

We offer speaking, listening and grammar activities for intermediate students. We will read and discuss newspaper and magazine articles, short stories, watch a film and sing songs. I'm looking forward to meeting you.

FEK13 Gabriele Schürmann
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Di, 10.15 - 11.45 Uhr, ab 16. September 2014
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Dachgeschoss Unterrichtsraum

Conversation and Grammar Level B2

This is an Upper-Intermediate course for learners who have worked on level B1 before (at VHS, school, or somewhere else) and want to move on to level B2 in a systematic way. You can practise language skills which will enable you to perform competently in various situations. There will also be many opportunities for discussions about current topics and sufficient room for your own ideas in a relaxed atmosphere.

Teaching material will be provided in class.

FEK15 Diana Amann
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Mi, 18.00–19.30 Uhr, ab 17. September 2014
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
Otto-Bennemann-Schule Standort Blasiusstr. 5
Erdgeschoss Raum B117

Literature and Coffee in the Morning Level B2

This course is aimed at students who would like to get to know some of the most well-known works of English & American literature (short stories, children's stories, novels, poems ...), learn about the authors and enjoy a welcoming ambience. English knowledge at the level B2 is required. Kosten für den Verzehr sind nicht in der Kursgebühr enthalten.

FEK17 Gabriele Schürmann
Lerngruppe: 6 bis 10 Personen
Fr, 10.15 - 11.45 Uhr, ab 19. September 2014
8 Termine, 16 Unterrichtsstunden, 75,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.01

Literature and Coffee Level B2

This course is aimed at students who would like to get to know some of the most well-known works of English & American literature (short stories, children's stories, novels, poems ...), learn about the authors and enjoy a welcoming ambience. Coffee/tea and biscuits are provided by Café Lit. English knowledge at the level B2 is required. Kosten für den Verzehr sind nicht in der Kursgebühr enthalten.

FEK19 Gabriele Schürmann
Lerngruppe: 6 bis 10 Personen
Fr, 18.00–19.30 Uhr, ab 26. September 2014
8 Termine, 16 Unterrichtsstunden, 75,- €
Café Lit, Sack 15 (in der Buchhandlung Graff)

English Advanced Level C1

At this level students should be able to use the English language fluently. All aspects of political, cultural and social life will be discussed in a profound and comprehensive manner.

Conversation Advanced

Interesting topics are discussed in a relaxed atmosphere: revision of grammar, new vocabulary and idioms.

Teaching material: Straightforward Upper Intermediate, Hueber Verlag München. Lehrbücher sind nicht in den Kursgebühren enthalten. Sie können die Materialien im örtlichen Buchhandel beziehen.

FEK40 Christa Webster
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Mo, 08.30–10.00 Uhr, ab 15. September 2014
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Dachgeschoss Unterrichtsraum

English Conversation Advanced

We discuss a variety of topics based on texts of current interest from different sources or developing from the interest of participants.

Teaching material will be announced in class.

FEK43 Christa Webster
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Di, 10.15 - 11.45 Uhr, ab 16. September 2014
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Zwischengeschoss Unterrichtsraum

FEK45 Ingeborg Mann
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Mi, 10.15 - 11.45 Uhr, ab 17. September 2014
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
Erdgeschoss Raum E.05

Spoken English Advanced

This course is aimed at advanced learners who are around or approaching C1 level. It is essentially a course designed to promote listening and speaking skills so as to enable participants to perform well in all possible language situations. The emphasis is on how to communicate effectively in English. To this end, we shall practise talking to each other, making use of various communicative activities and tasks: these will range from simple pair and group-work, quizzes and role-playing games to more complex discussions on current topics. Although we shall be concentrating on speaking, we will also look at ways of increasing your range of vocabulary, of correcting typical (advanced) language errors and – if wished for – we shall revise areas of grammar where advanced learners still have some difficulties (prepositions, tenses, verb aspect) – suggestions from course participants will be welcomed. Teaching material will be announced in class.

FEK47 Christopher Perkins
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Di, 18.30–20.00 Uhr, ab 16. September 2014
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
Otto-Bennemann-Schule Alte Waage 2/3
1. Stock Raum 213

Creative Writing

Reading often gives a special insight into the heart and soul of a culture. In this course we will examine one of the most important texts in the history of Modern American Letters, The Great Gatsby. Special attention will be paid to the notion of plot, style, language and character development. We will also discuss themes and motifs as well as the social and cultural context in which the work was produced. In conjunction with the book, students will also examine and discuss the most recent film adaption. This course is designed for students at the B1 or higher level.

FEK49 Adam Gallari, Lerngruppe: 8 bis 12 Pers.
Mo, 19.45 - 21.15 Uhr, ab 15. September 2014
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
Otto-Bennemann-Schule Alte Waage 2/3
1. Stock Raum 213

Internationale Filme

Grand Budapest Hotel
von Wes Anderson, GB/D 2013
Originalversion (Englisch)
mit Untertiteln

So, 28. September 2014, 17.00 Uhr
FIL10 *Universum-Kino*

Eine Kooperation der Volkshochschule mit dem
UNIVERSUM
Filmtheater

Intensivkurse / Bildungsurlaub

Intensivkurse / Bildungsurlaub Level A1 / A2

Englisch Alltagssprache BU Level A1

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die Grundkenntnisse im Englischen haben und diese wiederholen, festigen und erweitern möchten.

Ein Einstufungstest ist für die Kursteilnahme obligatorisch. Das Testergebnis kann von 50 % Level A1 bis 50 % Level A2 betragen.

Lehrmaterial: Lehrbuch:
Headway CEFR Edition A1
Student's Book and Workbook with CDs
Oxford University Press

FET07BU Martin Grützner
Lerngruppe: 8 bis 14 Personen
Mo 27.10.2014 - Fr 31.10.2014
08.30-16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden, 129,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.09,

GET09BU Martin Grützner
Mo 23.03.2015 - Fr 27.03.2015
08.30-16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden, 129,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.09

HET11BU Martin Grützner
Mo 19.10. - Fr 23.10.2015
08.30–16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden, 129,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.09

Englisch Alltagssprache BU Level A1/A2

Zwei Wochen

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die Grundkenntnisse im Englischen haben und diese in einem Kurs über zwei Wochen wiederholen, festigen und erweitern möchten.

Lehrmaterial wird im Kurs genannt.

Ein Einstufungstest ist für die Kursteilnahme obligatorisch. Das Testergebnis kann von 50 % Level A1 bis 50 % Level A2 betragen.

FET12BU Martin Grützner
Lerngruppe: 8 bis 14 Personen
Mo 04.08. - Fr 15.08.2014, 08.30–16.00 Uhr
10 Termine, 80 Unterrichtsstunden, 234,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.09

GET14BU Martin Grützner
Lerngruppe: 8 bis 14 Personen
Mo 27.07. - Fr 07.08.2015, 08.30. - 16.00 Uhr
10 Termine, 80 Unterrichtsstunden, 234,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.09

Intensivkurse / Bildungsurlaub Level A2/B1

Englisch Alltagssprache BU Level A2+

This course aims at participants who have reached an A2+ level of English and want to repeat, intensify and expand their vocabulary, grammatical and conversational skills in everyday situations. The topics include:

- Daily routines
- Describing home, town and countryside
- Traveling and holidays
- Eating out
- Business basics (jobs, telephoning, emails)

Teaching material will be provided in class.

FET23BU Hendrik Podein
Lerngruppe: 8 bis 14 Personen
Mo 27.10. - Fr 31.10.2014, 08.30–16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden, 129,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.08

GET25BU Hendrik Podein
Mo 23.03. - Fr 27.03.2015, 08.30–16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden, 129,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.05

HET26BU Hendrik Podein
Mo 19.10. - Fr 23.10.2015, 08.30–16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden, 129,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.12

Englisch Alltagssprache BU Level A2/B1

Zwei Wochen

This course aims at participants who have reached an A2+ level of English and want to repeat, intensify and expand their vocabulary, grammatical and conversational skills in everyday situations. The topics include:

- Daily routines
- Describing home, town and countryside
- Traveling and holidays
- Eating out
- Business basics (jobs, telephoning, emails)

Teaching material will be provided in class.

FET27BU Hendrik Podein
Lerngruppe: 8 bis 14 Personen
Mo 04.08.2014 - Fr 15.08.2014
08.30. - 16.00 Uhr
10 Termine, 80 Unterrichtsstunden, 234,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.12

GET29BU Hendrik Podein
Lerngruppe: 8 bis 14 Personen
Mo 27.07.2015 - Fr 07.08.2015
08.30. - 16.00 Uhr
10 Termine, 80 Unterrichtsstunden, 234,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.12

Intensivkurse / Bildungsurlaub Level B1

English Conversation and Grammar Level B1+

For this course participants should have a good command of English to express their opinion about various aspects of daily and social life. We will talk about current topics, everyday situations, cultural differences and also revise and practise some grammar and useful conversation strategies.

You should have reached minimum 60% Level B1 in the placement test.

FET35BU Diana Amann
Lerngruppe: 8 bis 14 Personen
Mo 27.10. - Fr 31.10.2014, 08.30–16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden, 129,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.12

GET37BU Diana Amann
Mo 23.03. - Fr 27.03.2015, 08.30–16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden, 129,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.03

HET39BU Diana Amann
Mo 19.10. - Fr 23.10.2015, 08.30–16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden, 129,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.08

Intensivkurse / Bildungsurlaub Level B2

English Conversation Course Level B2

This course is for participants who can already speak English with some degree of fluency but still want to improve their spoken communication skills as well as expand their range of general vocabulary. A wide range of topics from small talk to global issues will be covered during the course, which will also include error correction and revision of tenses.

Teaching material will be provided in class.

FET43BU Christopher Perkins
Lerngruppe: 8 bis 14 Personen
Mo 11.08. - Fr 15.08.2014, 08.30–16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden, 129,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.08

HET45BU Christopher Perkins
Lerngruppe: 8 bis 14 Personen
Mo 03.08. - Fr 07.08.2015, 08.30–16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden, 129,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.08

Ihre Anmeldung wird in der Regel nicht von uns bestätigt; wenn Sie nichts von uns hören, bedeutet das „Grünes Licht"

Business English Crash Courses

Our Business English crash courses aim at students who want to improve their English skills in various business situations. They all include aspects of socializing, emailing, telephoning and travelling as well as grammar revision. Depending on the level, they also cover different other topics like presentations or meetings.

Business English Level A2

A course for participants who reached CEF Level A2 and want to increase their knowledge in business affairs.

Topics:
- Socializing and small talk
- Describing your job and your company
- Emails and letters
- Telephoning
- Business travel

You should have reached minimum 50% Level A2 in the placement test.

FET51BU Hendrik Podein
Lerngruppe: 8 bis 14 Personen
Mo 24.11. - Fr 28.11.2014, 08.30–16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden, 145,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.12

GET53BU Hendrik Podein
Mo 09.03. - Fr 13.03.2015, 08.30–16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden, 145,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
Erdgeschoss Raum E.10

HET58BU Hendrik Podein
Mo 23.11. - Fr 27.11.2015, 08.30–16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden, 145,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.08

English for the Office A2/B1

Für Teilzeitkräfte

This course will introduce you to the use of English for daily office routines, e.g. telephoning, writing emails and letters, as well as managing direct customer contacts, meetings and conferences. You will also practise basic skills for introductions, job applications and interviews. In addition, relevant grammar topics and cultural differences will be discussed. The course is especially suitable for part-time employees but other participants are also welcome.

Teaching material:
English Network Office New Edition
Klett-Langenscheidt Verlag

You should have reached minimum 70% Level A2 in the placement test.

FET59BU Diana Amann
Lerngruppe: 8 bis 14 Personen
Mo 26.01.2015 - Fr 30.01.2015
08.30–12.00 Uhr
5 Termine, 20 Unterrichtsstunden, 75,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.05

Business English Level B1

For participants who have reached CEF Level A2+/B1 (a good command of English, 7 years of English at school).

Topics:
- Socializing and traveling
- Business correspondence and telephoning
- Meetings and discussions
- Presentations
- ob applications

Teaching material will be provided in class.

You should have reached minimum 60% Level B1 in the placement test.

GET63BU Hendrik Podein
Mo 09.02.2015 - Fr 13.02.2015
08.30–16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden, 145,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.09

GET65BU Hendrik Podein
Mo 13.07.2015 - Fr 17.07.2015
08.30–16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden, 145,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.09

Business English Level B2

For the Crash Course Advanced you should be able to speak English quite fluently (CEF Level B2; 8-9 years of English at school)

Topics:
- Socializing and small talk
- Describing your job and your company
- Business correspondence
- Telephoning
- Making arrangements
- Business travel
- Grammar revision
- Meetings and Discussions
- Giving Presentations
- Negotiating

Teaching material will be provided in class

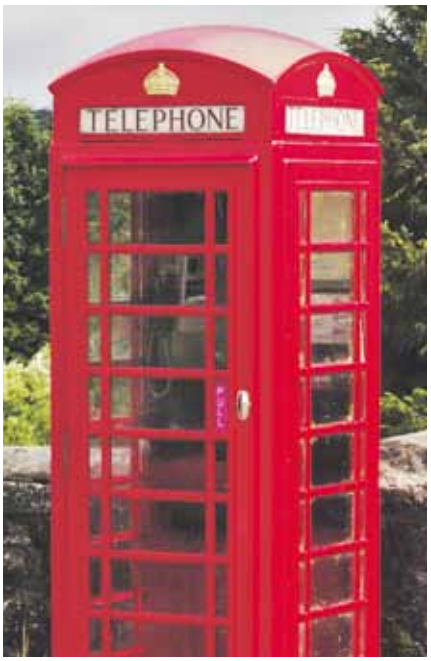
FET70BU Hendrik Podein
Lerngruppe: 8 bis 14 Personen
Mo 08.09.2014 - Fr 12.09.2014
08.30–16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden, 145,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.09

HET71BU Hendrik Podein
Mo 07.09.2015 - Fr 11.09.2015
08.30–16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden, 145,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.08

Die Kosten für die angegebenen

Lehrbücher

sind nicht in der Kursgebühr enthalten. Sie können die Unterrichtsmaterialien beim örtlichen Buchhandel beziehen.



Business English Courses

Business English Pre-Intermediate A2/B1

This course is directed at students who have reached CEF Level A2 and would like to increase their knowledge in business affairs. We will deal with the necessary vocabulary and grammar in different business situations, like emailing, telephoning, meetings, business travel, etc.

Teaching material will be announced in class.

FEW03 Megan Skinner
Lerngruppe: 8 bis 14 Personen
Di, 18.00–19.30 Uhr
ab 16. September 2014
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 120,- €
Otto-Bennemann-Schule Standort Blasiusstr. 5
Erdgeschoss Raum B116

Business English Intermediate Level B1/B2

Business English B1/B2 will teach a variety of topics related to the workplace. The class aims to help improve your speaking ability, as well as expanding your vocabulary and terminology related to the business world. Classroom discussion about a variety of business topics will complement each lesson to give you the confidence and know-how to speak English at and about work.

Teaching material

FEW05 Mark Davis
Lerngruppe: 8 bis 14 Personen
Mi, 19.45 - 21.15 Uhr
ab 17. September 2014
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 120,- €
Otto-Bennemann-Schule Standort Blasiusstr. 5
Untergeschoss Raum B009

Business English Advanced Level B2/C1

This course is aimed at advanced students of English who would like to improve their vocabulary, grammar and conversational skills and thus boost their performance in Business English situations.

Teaching material will be announced in class.

FEW07 Hendrik Podein
Lerngruppe: 8 bis 14 Personen
Mo, 19.45 - 21.15 Uhr, ab 15. September 2014
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 120,- €
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Zwischengeschoss Unterrichtsraum

Communication in Business Situations Level A2/B1

Weekend Course

This course will help you to feel more confident and competent in typical conversational situations in business settings. We will practise relevant words and phrases for various situations, e.g. talking about job experiences and projects, making business arrangements, job interviews, dealing with cultural differences, and small talk.

Teaching material will be announced in class.

FEW09 Diana Amann
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Anmeldung bis zum 19.06.2014
Sa 22. - So 23. November 2014
Sa 29. - So 30. November 2014
Sa, 10.00–14.45 Uhr, So, 10.00–14.00 Uhr
4 Termine, 22 Unterrichtsstunden, 80,- €
VHS Haus Güldenstraße 21, 3. Stock Raum 3.13

Ulf Hauenroth
Teilnehmerverteter

Herr Ulf Hauenroth ist zum neuen Teilnehmervertreter gewählt worden und will sich in den nächsten zwei Jahren für Ihre Interessen im Bildungsbeirat der Volkshochschule einsetzen. Herr Hauenroth besucht derzeit einen Französischkurs. Sollten Sie Rücksprache mit ihm wünschen, schicken Sie ihm eine E-Mail an

Teilnehmervertretung@ vhs-braunschweig.de

Wir freuen uns auf die gute Zusammenarbeit mit ihm.

Französisch für den Alltag Stufen A 1 und A 2

Französisch Stufe A1 Teil 1

Sie haben noch nie Französisch gelernt? - In diesem Kurs lernen Sie, sich in den elementaren Alltagssituationen zu verständigen: sich begrüßen, sich vorstellen, etwas über Herkunft, Beruf, Interessen, Freizeitbeschäftigungen sagen und fragen, eine Verabredung treffen, im Café etwas bestellen, nach dem Weg fragen...

Im Vordergrund steht der mündliche Sprachgebrauch.

Lehrbuch: On y va! A1, Lehr- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag, Unité 1 - ca. 5

FRF12 Véronique Perrin Gottwald
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Di, 18.30–21.00 Uhr, ab 16. September 2014
15 Termine, 45 Unterrichtsstunden, 155,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, EG Raum E.15

Französisch Stufe A1 Teil 2

Aufbauend auf die Stufe A1 Teil 1 lernen Sie unter anderem, sich über Vergangenes und Zukünftiges zu unterhalten, Einladungen auszusprechen und darauf zu reagieren, einen kleinen Brief oder eine Karte zu schreiben.

Lehrbuch:, On y va! A1, Lehr- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag, ca. Unité 6 - 9

FRF26 Marie France Neubert
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Mo, 15.30–18.00 Uhr, ab 15. September 2014
15 Termine, 45 Unterrichtsstunden, 155,- €
VHS Haus Güldenstraße 21, 3. Stock Raum 3.16

FRF29 Véronique Perrin Gottwald
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Do, 18.30–21.00 Uhr, ab 18. September 2014
15 Termine, 45 Unterrichtsstunden, 155,- €
Otto-Bennemann-Schule Standort Blasiusstr. 5
Erdgeschoss Raum B113

Französisch Stufe A2 Teil 1

Auf der (insgesamt dreiteiligen) Stufe A2 werden Sie vor allem lernen, sich differenzierter zu äußern und zu argumentieren. Die Themen bleiben alltagsbezogen und werden in vielfältigen Texten bearbeitet: Freizeit, Arbeit, Wohnen, Gesundheit. Sie lernen auch die verschiedenen Vergangenheitsformen richtig anzuwenden.

Lehrbuch: On y va! A2, Lehr- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag, ca. Unité 1 - 3

FRF32 Gabriele Klingebiel

Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Do, 16.30–19.00 Uhr, ab 18. September 2014
15 Termine, 45 Unterrichtsstunden, 155,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.09

FRF35 Monique Hosang-Croyeaux
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Di, 17.00–19.30 Uhr, ab 16. September 2014
15 Termine, 45 Unterrichtsstunden, 155,- €
VHS Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.12

Französisch Stufe A2 Teil 2

Auf der (insgesamt dreiteiligen) Stufe A2 werden Sie vor allem lernen, sich differenzierter zu äußern und zu argumentieren. Die Themen bleiben alltagsbezogen und werden in vielfältigen Texten bearbeitet: Freizeit, Arbeit, Wohnen, Gesundheit. Sie lernen auch die verschiedenen Vergangenheitsformen richtig anzuwenden.

Lehrbuch:, On y va! A2, Lehr- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag, ca. Unité 4 - 6

FRF38 Monique Hosang-Croyeaux
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Mi, 18.00–20.30 Uhr, ab 17. September 2014
15 Termine, 45 Unterrichtsstunden, 155,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.12

FRF41 Marie France Neubert
Lerngruppe: 5 bis 8 Personen
Fr, 08.30–10.00 Uhr, ab 19. September 2014
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 155,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
Erdgeschoss Raum E.05

Französisch Stufe A2 Teil 3

Auf der (insgesamt dreiteiligen) Stufe A2 werden Sie vor allem lernen, sich differenzierter zu äußern und zu argumentieren. Die Themen bleiben alltagsbezogen und werden in vielfältigen Texten bearbeitet: Freizeit, Arbeit, Wohnen, Gesundheit. Sie lernen auch die verschiedenen Vergangenheitsformen richtig anzuwenden.

Lehrbuch: On y va! A2, Lehr- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag, ca. Unité 7 - 9

FRF44 Gabriele Klingebiel
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Di, 09.00–11.30 Uhr, ab 16. September 2014
15 Termine, 45 Unterrichtsstunden, 155,- €
Volkshochschule Haus Güldenstraße 21
3. Stock Raum 3.03

Französisch Stufe A2 Vertiefung

In diesem Kurs vertiefen und wiederholen Sie die Inhalte der Stufe A2. Hauptziel ist die weitere Verbesserung der mündlichen Kommunikationsfähigkeit.

Lehrbuch: On y va! A2
Lehr- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag

FRF47 Marie France Neubert
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Mi, 18.30–21.00 Uhr, ab 17. September 2014
15 Termine, 45 Unterrichtsstunden, 155,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.09

Französisch für den Alltag Stufe B1

Super, je me débrouille!

Vous n'êtes pas à l'aise dans la langue, mais vous désirez parler. Ce cours vous est destiné.

FRF50 Marie France Neubert
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Mo, 10.00–12.30 Uhr, ab 15. September 2014
15 Termine, 45 Unterrichtsstunden, 155,- €
Volkshochschule Haus Güldenstraße 21
3. Stock Raum 3.16

Un pas en avant

Nous partons du niveau B1 en essayant d'avancer dans l'art de communiquer. Nous partagerons le cours en deux parties: une partie révision, jeux, communication, et une deuxième partie lecture et compréhension d'un texte avec discussion.

FRF54 Monique Hosang-Croyeaux
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Mi, 15.00–17.30 Uhr, ab 17. September 2014
15 Termine, 45 Unterrichtsstunden, 155,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
Erdgeschoss Raum E.05

Laissez-nous parler français!

Vous voyagez souvent en France et aimeriez parler la langue un peu plus. Des révisions aussi bien de vocabulaire que grammaticales et des jeux vous aideront peu à peu à mieux vous exprimer ainsi qu'à vous déplacer plus facilement dans le pays.

FRF55 Catherine Tollemer-Milch
Lerngruppe: 5 bis 8 Personen
Do, 18.30–21.00 Uhr, ab 25. September 2014
10 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 155,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.04

Französisch Stufe B1 Teil 3

Auf der (insgesamt dreiteiligen) Stufe B1 erweitern und vertiefen Sie Ihre sprachlichen Fertigkeiten. Alltägliche Situationen und Themen bereiten Ihnen am Ende dieser Stufe keine Mühe mehr, wenn Standardsprache verwendet wird. Sie lernen, Ihre Ziele, Hoffnungen, Ansichten und Pläne zu beschreiben und zu begründen.

Lehrbuch: On y va! B1, Lehr- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag, ca. Unité 7 - 9

FRF56 Marie France Neubert
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Di, 09.00–11.30 Uhr, ab 16. September 2014
15 Termine, 45 Unterrichtsstunden, 155,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
Erdgeschoss Raum E.05

FRF59 Marie France Neubert
Lerngruppe: 5 bis 8 Personen
Di, 15.00–16.30 Uhr, ab 16. September 2014
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 155,- €
Volkshochschule Haus Güldenstraße 21
3. Stock Raum 3.16

Répétons

Vous pensez que vous avez oublié votre français? Sûrement que non! Vours rafraîchirez vos compétences déjà acquises en parlant beaucoup.

Lehrbuch wird im Kurs genannt.

FRF65 Marie France Neubert
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Do, 19.00–20.30 Uhr,
ab 18. September 2014
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 105,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.03

Französisch
Stufe B2 und höher

Lecture active

Ce cours est destiné à des personnes qui veulent entretenir et améliorer leur connaissances en français par des conversations sur des sujets littéraires (et d'actualité éventuellement). Nous lirons „La petite fille de Monsieur Linh" de Philippe Claudel. Le livre vous sera remis à la première séance.

FRF68 Joëlle Ohlmer-Trouvé
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Mo, 08.25 - 09.55 Uhr, ab 15. September 2014
10 Termine, 20 Unterrichtsstunden, 72,- €
Volkshochschule Haus Güldenstraße 21
3. Stock Raum 3.13

Essayons de parler

Il s'agit d'un cours orienté à la communication et la discussion sur des sujets actuels. Nous ferons de temps en temps un peu de grammaire et des jeux.

FRF71 Monique Hosang-Croyeaux
Lerngruppe: 10 bis 14 Personen
Mo, 10.05 - 11.35 Uhr, ab 15. September 2014
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 93,- €
Volkshochschule Haus Güldenstraße 21
3. Stock Raum 3.13

Communiquons!

Nous lirons des articles tirés de la presse française (Ecoute, Revue de la presse). Notre discussion animée sera accompagnée d'une petite révision grammaticale. Un film est prévu pour la fin du semestre.

FRF74 Marie France Neubert
Lerngruppe: 10 bis 14 Personen
Mo, 18.00–19.30 Uhr
ab 15. September 2014
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 93,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
Erdgeschoss Raum E.15

La parole est à vous!

On fait quelques révisions grammaticales, on essaie de formuler à l'aide de textes actuels, on améliore son français encore chancelant en discutant activement.

FRF77 Marie France Neubert
Lerngruppe: 10 bis 14 Personen
Di, 18.00–19.30 Uhr
ab 16. September 2014
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 93,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.03

Débrouillez-vous!

Ce cours s'adresse avant tout à des personnes qui désirent répéter et approfondir leurs connaissances de vocabulaire mais qui ont encore du mal à formuler leurs pensées en français.

A l'aide de textes faciles nous essaierons de discuter de thèmes variés.

FRF80 Claudia Fiedler
Lerngruppe: 10 bis 14 Personen
Mi, 08.25 - 09.55 Uhr
ab 17. September 2014
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 93,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.09

Apprenons à parler

Vous venez de terminer le niveau B1. Vous aimeriez vous exprimer plus aisément. Ce cours s'adresse à vous. A l'aide de textes faciles, de révisions grammaticales et de jeux, vous apprendrez à mieux maîtriser la langue.

FRF83 Marie France Neubert
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Mi, 10.00–12.30 Uhr, ab 17. September 2014
15 Termine, 45 Unterrichtsstunden, 155,- €
Volkshochschule Haus Güldenstraße 21
3. Stock Raum 3.13

Lire et parler

Nous lirons „Au pays" de Tahar Ben Jelloun. Le livre vous sera remis à la première séance. Les échanges entre participantes et participants d'un certain âge occupent une place importante et permettent d'approfondir et de diversifier vos compétences en français.

FRF89 Joëlle Ohlmer-Trouvé
Lerngruppe: 10 bis 14 Personen
Do, 08.25 - 09.55 Uhr, ab 18. September 2014
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 93,- €
Volkshochschule Haus Güldenstraße 21
3. Stock Raum 3.13

La France d'aujourd'hui

Connaissez-vous la France? Quel rôle joue-t-elle dans l'UE? Sa manière de vivre, ses traditions, en ont-elles été influencées? Bien des questions auxquelles nous essaierons de répondre par une discussion animée. Quelques minutes sont consacrées à une petite révision grammaticale.

FRF92 Marie France Neubert
Lerngruppe: 10 bis 14 Personen
Fr, 10.30–12.00 Uhrab 19. September 2014
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 93,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
Erdgeschoss Raum E.05

vhs Volkshochschule Braunschweig GmbH

Café Babel – Sprachencafé im Haus der Kulturen

Haus der Kulturen Braunschweig e.V.

Govorimo hrvatski
Talking English
พูดภาษาไทย
Ομιλείτε Ελληνικά
Snakk norsk!

Sie lernen eine Fremdsprache und möchten diese unter muttersprachlicher Anleitung sprechen und erproben? Dann schauen Sie rein im Sprachencafé!
Angeboten werden u.a. Englisch, Spanisch, Thailändisch, Griechisch, Norwegisch.

Termine:
12.09., 10.10.,14.11.,12.12. jeweils 16.00 bis 17.30 Uhr

Ort: Haus der Kulturen am Nordbahnhof
Gebühr: 3,00 Euro je Termin

Anmeldung und Information unter:
VHS 2412-0 oder info@vhs-braunschweig.de oder
Haus der Kulturen: www.hdk-bs.de

Internationale Filme

Zärtlichkeit / La Trendesse
von Marion Hänsel, B/F/D 2013

Originalversion (Französisch) mit Untertiteln

So, 18. Januar 2015, 17.00 Uhr
FIL17 *Universum-Kino*

Eine Kooperation der Volkshochschule mit dem

UNIVERSUM Filmtheater

Fachberatung: Dieter Lurz, Tel. 2412-110, Dagmar Wenzel, Tel. 2412-101
Sachbearbeitung: Janina Ahl, Tel. 2412-109

Italienisch Intensivkurs Bildungsurlaub Stufen A1 / A2

Italienisch für den Alltag Ende Stufe A1 / Anfang A2

Bildungsurlaub

Fünftägiger Sprachkurs für Teilnehmer mit Vorkenntnissen entsprechend ca. Ende Stufe A1. Hauptziel des Kurses ist die Verbesserung der mündlichen Kommunikationsfähigkeit.

Lehrbuch bitte bei der Anmeldung erfragen.

FRI03BU Kursleiterteam
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Mo 09.02. - Fr 13.02.2015, 08.30–16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden, 138,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.12

Italienisch für den Alltag Schnelles Lerntempo Stufen A1 und A2

Italienisch Schnellkurs Ende Stufe A1 und A2 Teil 1

Lehrbücher:

Espresso 1 und Espresso 2
jeweils Lehr- und Arbeitsbuch
Hueber Verlag
Espresso 1 ca. ab Lezione 7 und dann
Espresso 2 ca. bis Lezione 3

FRI24 Luigi Sorgente, Lerngruppe: 8 bis 12 Pers.
Mo, 18.30–21.00 Uhr, ab 15. September 2014
15 Termine, 45 Unterrichtsstunden, 155,- €
Otto-Bennemann-Schule Standort Blasiusstr. 5
Erdgeschoss Raum B114

Italienisch für den Alltag Standard Lerntempo Stufen A1 und A2

Italienisch Stufe A1 Teil 2

Aufbauend auf die Stufe A1 Teil 1 lernen Sie nun, über Vergangenes zu berichten, Orts- und Zeitangaben zu machen, über Familie, Tagesablauf, Urlaub zu erzählen und in Italien mit dem Auto oder dem Zug zurechtzukommen.

Lehrbuch:, Espresso 1, Lehr- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag, ca. Lezione 6 - 10

FRI33 Milena Schlüter, Lerngruppe: 8 bis 12 Pers.
Di, 18.30–21.00 Uhr, ab 16. September 2014
15 Termine, 45 Unterrichtsstunden, 155,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.15

Italienisch Stufe A2 Teil 1

Sie haben die wichtigsten Alltagssituationen erarbeitet? In diesem Kurs erweitern und vertiefen Sie Ihre Kenntnisse. Am Ende der insgesamt dreiteiligen Stufe A2 können Sie sich im Alltag mit einfachen Worten verständigen und beherrschen die grundlegenden grammatischen Strukturen.

Lehrbuch: Espresso 2, Lehr- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag, ca. Lezione 1 - 4

FRI37 Milena Schlüter
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Do, 18.30–21.00 Uhr, ab 18. September 2014
15 Termine, 45 Unterrichtsstunden, 155,- €
Otto-Bennemann-Schule Standort Blasiusstr. 5
Erdgeschoss Raum B108

Italienisch Stufe A2 Teil 2

Sie haben die wichtigsten Alltagssituationen erarbeitet? In diesem Kurs erweitern und vertiefen Sie Ihre Kenntnisse. Am Ende der insgesamt dreiteiligen Stufe A2 können Sie sich im Alltag mit einfachen Worten verständigen und beherrschen die grundlegenden grammatischen Strukturen.

Lehrbuch: Espresso 2, Lehr- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag, ca. Lezione 4 - 7

FRI39 Sabrina Beltrami
Lerngruppe: 5 bis 8 Personen
Di, 08.25 - 09.55 Uhr, ab 16. September 2014
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 155,- €
Volkshochschule Haus Güldenstraße 21
3. Stock Raum 3.16

Italienisch Stufe A2 Teil 3

Sie haben die wichtigsten Alltagssituationen erarbeitet? In diesem Kurs erweitern und vertiefen Sie Ihre Kenntnisse. Am Ende der insgesamt dreiteiligen Stufe A2 können Sie sich im Alltag mit einfachen Worten verständigen und beherrschen die grundlegenden grammatischen Strukturen.

Lehrbuch: Espresso 2, Lehr- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag, ca. Lezione 7 - 10

FRI43 Cristina Paccanoni-Beushausen
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Do 18.30–20.00 Uhr, ab 18. September 2014
15 Termine sowie
3 Termine Sa 09.00–13.00 Uhr
am 11.10., 22.11.2014, 10.01.2015
18 Termine, 45 Unterrichtsstunden, 155,- €
Otto-Bennemann-Schule Standort Blasiusstr. 5
Untergeschoss Raum B006
Sa: Volkshochschule Haus Heydenstraße 2

Italienisch Stufe A2 Vertiefung

In diesem Kurs vertiefen und wiederholen Sie die Inhalte der Stufe A2. Hauptziel ist die weitere Verbesserung der mündlichen Kommunikationsfähigkeit.

Lehrbuch wird im Kurs genannt.

FRI46 Frauke Wiegandt
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Mi, 10.05 - 12.35 Uhr, ab 17. September 2014
15 Termine, 45 Unterrichtsstunden, 155,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.09

Ihre Anmeldung wird in der Regel nicht von uns bestätigt; wenn Sie nichts von uns hören, bedeutet das „Grünes Licht"

Italienisch für den Alltag Stufe B1

Italienisch Stufe B1 Teil 3

L'obiettivo di questo corso è approfondire e perfezionare le conoscenze dell'italiano. Tratteremo i temi grammaticali delle lezioni e utilizzeremo materiale vario allo scopo di praticare la lingua nelle piu importanti situazioni reali.

Lehrbuch: Espresso 3, Lehr- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag, ca. Lezione 7 - 10

FRI49 Cristina Paccanoni-Beushausen
Lerngruppe: 5 bis 8 Personen
Do, 16.45 - 18.15 Uhr, ab 18. September 2014
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 155,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.08

A voi la parola

L'obiettivo di questo corso è approfondire e perfezionare le conoscenze dell'italiano. Utilizzeremo materiale vario allo scopo di praticare la lingua in diverse situazioni reali.

FRI52 Cristina Paccanoni-Beushausen
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Do, 10.05 - 12.35 Uhr, ab 18. September 2014
15 Termine, 45 Unterrichtsstunden, 155,- €
Volkshochschule Haus Güldenstraße 21
3. Stock Raum 3.16

Katalanisch Sprache und Kultur

Katalanischer Abend / Nit catalana

Katalonien ist wie Bayern? Ist Katalanisch ein Dialekt? Was ist übehaupt Katalonien? Verstehen sie mich dort, wenn ich Spanisch rede? Gibt es Unterschiede zwischen Katalonien und Spanien? Woher kommen sie? Und was bedeutet „allioli"? Wenn Sie sich schon einmal eine dieser Fragen gestellt haben und gern eine Reise in die Geschichte, die Kultur und die Gastronomie Kataloniens machen möchten, sind Sie hier richtig. Viel Spaß am Entdecken!

FRK03 Mireia Ortigosa i Zamacona
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Fr, 17.30–20.45 Uhr am 19. September 2014
1 Termin, 4 Unterrichtsstunden, 15,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.15

FRK06 Mireia Ortigosa i Zamacona
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Fr, 17.30–20.45 Uhr am 14. November 2014
1 Termin, 4 Unterrichtsstunden, 15,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.15

Ein Wochenende in Barcelona

Sie haben ein Wochenende, um Barcelona zu entdecken und wünschen sich Insider-Tipps? Wo kann man schön essen? Was sollte man nicht verpassen? Wie bewegt man sich am günstigsten in der Stadt?

Wenn Sie eine Reise planen oder einfach mehr über Barcelona erfahren möchten: dann ist das Ihr Abend.

FRK11 Mireia Ortigosa i Zamacona
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Fr, 17.30–20.45 Uhr am 26. September 2014
1 Termin, 4 Unterrichtsstunden, 15,- €
VHS Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.15

Portugiesisch für den Alltag Stufen A1 und A2

Portugiesisch (Brasilianisch) Stufe A1 Teil 1

Sie haben noch nie Portugiesisch (Brasilianisch) gelernt und möchten jetzt damit beginnen? In diesem Kurs lernen Sie, sich in den grundlegenden Alltagssituationen zu verständigen: sich begrüßen, sich vorstellen, Interessen schildern, über Berufe und Familie sprechen. Der mündliche Sprachgebrauch steht im Vordergrund.

Lehrbuch: Oi, Brasil!
Kursbuch und Arbeitsbuch, Hueber Verlag
ca. Unidade 1 - 3

FRP12 Sandra Ribeiro Eichner
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Mi, 18.00–20.30 Uhr, ab 17. September 2014
15 Termine, 45 Unterrichtsstunden, 155,- €
Otto-Bennemann-Schule Standort Blasiusstr. 5
1. Obergeschoss Raum B214

Portugiesisch (Brasilianisch) Stufe A1 Teil 2

Aufbauend auf die Stufe A1 Teil 1 erweitern Sie Ihre Sprachfertigkeiten, Sie lernen, etwas zu begründen, Wünsche und Absichten auszudrucken, in der Zukunft zu sprechen, Lebensmitteln einzukaufen, im Restaurant zu bestellen, Hotel zu reservieren, eine Reklamation einzureichen. Der mündliche Sprachgebrauch steht im Vordergrund.

Lehrbuch: Oi, Brasil!
Kursbuch und Arbeitsbuch, Hueber Verlag
ca. Unidade 4 - 6

FRP24 Sandra Ribeiro Eichner
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Di, 18.00–20.30 Uhr, ab 16. September 2014
15 Termine, 45 Unterrichtsstunden, 155,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
Erdgeschoss Raum E.05

Portugiesisch (Brasilianisch) Stufe A1 Teil 3

Aufbauend auf die Stufe A1 Teil 2 lernen Sie, über Vergangenes zu berichten, über Tagesablauf, Freizeitaktivitäten zu sprechen, Orts- und Zeitangaben zu machen, sich in der Stadt zu orientieren. Der mündliche Sprachgebrauch steht im Vordergrund.

Lehrbuch: Oi, Brasil!
Kursbuch und Arbeitsbuch, Hueber Verlag
ca. Unidade 7 - 9

FRP27 Sandra Ribeiro Eichner
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Do, 18.00–20.30 Uhr, ab 18. September 2014
15 Termine, 45 Unterrichtsstunden, 155,- €
Volkshochschule Haus Güldenstraße 21
3. Stock Raum 3.16

Spanisch Intensivkurse Bildungsurlaub Stufe A1

Spanisch für den Alltag Stufe A1 Teil 1a

Bildungsurlaub

Fünftägiger Sprachkurs für Anfänger ohne Vorkenntnisse.

Lehrbuch: Con gusto A1, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ca. Unidad 1 - 3

FRS03BU Kursleiterteam
Lerngruppe: 10 bis 18 Personen
Mo 02.02. - Fr 06.02.2015, 08.30–16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden, 105,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.08

Spanisch für den Alltag Stufe A1 Teil 1b

Bildungsurlaub

Fünftägiger Sprachkurs für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen.

Der Kurs baut auf den Bildungsurlaub Spanisch für den Alltag A1 Teil 1a auf.

Lehrbuch: Con gusto A1, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ca. Unidad 4 - 6

FRS05BU Kursleiterteam
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Mo 09.02. - Fr 13.02.2015, 08.30–16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden, 138,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.08

Spanisch für den Alltag Schnelles Lerntempo Stufen A1 und A2

Spanisch Schnellkurs Stufe A1

Sie sprechen schon andere romanische Sprachen bzw. trauen sich aus anderen Gründen ein hohes Lerntempo zu? Dann ist dieser Anfängerkurs für Sie eventuell das Richtige. Sie erwerben Sprechfertigkeiten, um sich in den wichtigsten alltäglichen Situationen zu verständigen. Sie lernen, etwas Vergangenes zu schildern oder sich in der Zukunft zu äußern. Der mündliche Sprachgebrauch steht insgesamt im Vordergrund.

Lehrbuch: Con gusto A1
Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag
ca. Unidad 1 - 8

FRS07 Urko Fernandez de Roitegui
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Mi, 18.45 - 21.15 Uhr, ab 17. September 2014
15 Termine, 45 Unterrichtsstunden, 155,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
Erdgeschoss Raum E.10

Spanisch Schnellkurs Ende Stufe A1 und A2 Teil 1

Lehrbücher:

Con gusto A1 und Con gusto A2
jeweils Lehr- und Arbeitsbuch
Klett Verlag
Con gusto A1 ca. ab Unidad 9 und dann
Con gusto A2 bis ca. Unidad 4

FRS10 Urko Fernandez de Roitegui
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Di, 18.45 - 21.15 Uhr, ab 16. September 2014
15 Termine, 45 Unterrichtsstunden, 155,- €
Volkshochschule Haus Güldenstraße 21
3. Stock Raum G3.01

Spanisch für den Alltag Standard-Lerntempo Stufen A1 und A2

Spanisch Stufe A1 Teil 1

Sie haben noch nie Spanisch gelernt und wollen jetzt damit beginnen? In diesem Kurs lernen Sie, sich in den grundlegenden Alltagssituationen zu verständigen: sich begrüßen, sich vorstellen, Interessen schildern. Der mündliche Sprachgebrauch steht im Vordergrund.

Lehrbuch: Con gusto A1
Lehrbuch und Arbeitsbuch, Klett Verlag
Unidad 1 - ca. 6

FRS12 Veronica Sarmiento de Bundies
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Di, 16.30–19.00 Uhr, ab 16. September 2014
15 Termine, 45 Unterrichtsstunden, 155,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.04

FRS15 Geraldina Marcus de Gottwald
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Mi, 18.30–21.00 Uhr, ab 17. September 2014
15 Termine, 45 Unterrichtsstunden, 155,- €
Volkshochschule Haus Güldenstraße 21
3. Stock Raum G3.01

FRS18 Carmen Espinosa
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Do, 16.30–19.00 Uhr, ab 18. September 2014
15 Termine, 45 Unterrichtsstunden, 155,- €
Volkshochschule Haus Güldenstraße 21
3. Stock Raum G3.01

FRS21 Mireia Ortigosa i Zamacona
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Do, 18.00–20.30 Uhr, ab 18. September 2014
15 Termine, 45 Unterrichtsstunden, 155,- €
Volkshochschule Haus Güldenstraße 21
3. Stock Raum 3.13

Spanisch Stufe A1 Teil 2

Aufbauend auf die Stufe A1 Teil 1 erweitern Sie Ihre Sprechfertigkeit. Sie lernen zum Beispiel, Ihren Tagesablauf zu schildern, über Ihre Freizeit zu berichten. Sie können Angebote machen und darauf reagieren.

Lehrbuch: Con gusto A1, Lehrbuch und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ca. Unidad 7 - 12

FRS30 Urko Fernandez de Roitegui
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Mo, 18.30–21.00 Uhr, ab 15. September 2014
15 Termine, 45 Unterrichtsstunden, 155,- €
Volkshochschule Haus Güldenstraße 21
3. Stock Raum G3.01

FRS33 José Müller Alarcón
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Di, 18.30–21.00 Uhr, ab 16. September 2014
15 Termine, 45 Unterrichtsstunden, 155,- €
Otto-Bennemann-Schule Standort Blasiusstr. 5
Untergeschoss Raum B008

FRS36 Urko Fernandez de Roitegui
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Mi, 16.00–18.30 Uhr, ab 17. September 2014
15 Termine, 45 Unterrichtsstunden, 155,- €
VHS Haus Güldenstraße 21, 3. Stock Raum 3.13

FRS39 Urko Fernandez de Roitegui
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Do, 18.30–21.00 Uhr, ab 18. September 2014
15 Termine, 45 Unterrichtsstunden, 155,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, EG Raum E.15

Spanisch Stufe A1 Vertiefung

In diesem Kurs vertiefen und wiederholen Sie die Inhalte der Stufe A1. Hauptziel ist die weitere Verbesserung der mündlichen Kommunikationsfähigkeit.

Lehrbuch: Con gusto A1
Lehrbuch und Arbeitsbuch, Klett Verlag

FRS42 Urko Fernandez de Roitegui
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Di, 16.00–18.30 Uhr, ab 16. September 2014
15 Termine, 45 Unterrichtsstunden, 155,- €
VHS Haus Güldenstr. 21, 3. Stock Raum G3.01

FRS43 Mireia Ortigosa i Zamacona
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Do, 15.15 - 17.45 Uhr, ab 18. September 2014
15 Termine, 45 Unterrichtsstunden, 155,- €
VHS Haus Güldenstraße 21, 3. Stock Raum 3.13

Internationale Filme

Das Mädchen und der Künstler/
El artista y la modelo
von Fernando Trueba

Originalversion (Spanisch)
mit Untertiteln

So, 15. März 2015, 17.00 Uhr
FIL19 *Universum-Kino*

Eine Kooperation der Volkshochschule mit dem

UNIVERSUM
Filmtheater

Spanisch Stufe A2 Teil 1

Auf der insgesamt dreiteiligen Stufe A2 wird Ihre Sprechfertigkeit differenzierter. Sie lernen, Gefühle auszudrücken und sich über die Vergangenheit und Zukunft auszutauschen. Weitere Bereiche des täglichen Lebens werden behandelt. Daneben gewinnt auch die geschriebene Sprache in Form kleinerer Briefe oder kurzer Beschreibungen größere Bedeutung.

Lehrbuch: Con gusto A2
Lehrbuch und Arbeitsbuch, Klett Verlag
ca. Unidad 1 - 4

FRS44 Mireia Ortigosa i Zamacona
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Di, 18.00–20.30 Uhr, ab 16. September 2014
15 Termine, 45 Unterrichtsstunden, 155,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.04

FRS45 Matilde Delgado-Fölster
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Mi, 10.00–12.30 Uhr, ab 17. September 2014
15 Termine, 45 Unterrichtsstunden, 155,- €
Volkshochschule Haus Güldenstraße 21
3. Stock Raum 3.16

FRS54 José Müller Alarcón
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Do, 18.30–21.00 Uhrab 18. September 2014
15 Termine, 45 Unterrichtsstunden, 155,- €
Otto-Bennemann-Schule Standort Blasiusstr. 5
Erdgeschoss Raum B110

Spanisch Stufe A2 Teil 2

Auf der insgesamt dreiteiligen Stufe A2 wird Ihre Sprechfertigkeit differenzierter. Sie lernen, Gefühle auszudrücken und sich über die Vergangenheit und Zukunft auszutauschen. Weitere Bereiche des täglichen Lebens werden behandelt. Daneben gewinnt auch die geschriebene Sprache in Form kleinerer Briefe oder kurzer Beschreibungen größere Bedeutung.

Lehrbuch: Con gusto A2
Lehrbuch und Arbeitsbuch, Klett Verlag
ca. Unidad 5 - 8

FRS57 Mireia Ortigosa i Zamacona
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Di, 15.00–17.30 Uhr, ab 16. September 2014
15 Termine, 45 Unterrichtsstunden, 155,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.09

FRS60 Veronica Sarmiento de Bundies
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Mi, 17.15 - 19.45 Uhr, ab 17. September 2014
15 Termine, 45 Unterrichtsstunden, 155,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.15

FRS63 Zully Eldag Cidarer
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Do, 18.00–20.30 Uhr
ab 18. September 2014
15 Termine, 45 Unterrichtsstunden, 155,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
Erdgeschoss Raum E.10

Spanisch Stufe A2 Vertiefung

In diesem Kurs vertiefen und wiederholen Sie die Inhalte der Stufe A2. Hauptziel ist die weitere Verbesserung der mündlichen Kommunikationsfähigkeit.

Lehrbuch: Con gusto A2
Lehrbuch und Arbeitsbuch, Klett Verlag

FRS65 Veronica Sarmiento de Bundies
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Di, 19.00–20.30 Uhr
ab 16. September 2014
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 105,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.04

Spanisch für den Alltag Stufe B1

?Hablamos? (A2 - B1)

Conversar, charlar, debatir e intercambiar ideas sobre temas de actualidad, música o películas.

Si le interesa seguir profundizando en el conocimiento del español pero también conocer un poco más de la cultura del mundo hispanohablante, este es su curso.

FRS69 Mireia Ortigosa i Zamacona
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Mi, 15.30–17.00 Uhr, ab 17. September 2014
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 105,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.09

Spanisch Stufe B1 Teil 1

Lehrbuch: Con gusto B1
Lehrbuch und Arbeitsbuch, Klett Verlag
ca. Unidad 1 - 4

FRS71 Maria Emelia Drago Jekal
Lerngruppe: 5 bis 8 Personen
Fr, 10.00–11.30 Uhr, ab 19. September 2014
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 155,- €
Volkshochschule Haus Güldenstraße 21
3. Stock Raum 3.13

Spanisch Stufe B1 Teil 2

Lehrbuch: Con gusto B1
Lehrbuch und Arbeitsbuch, Klett Verlag
ca. Unidad 5 - 8

FRS72 Matilde Delgado-Fölster
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Do, 18.30–21.00 Uhr, ab 18. September 2014
15 Termine, 45 Unterrichtsstunden, 155,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.15

Spanisch Stufe B1 Teil 3

Lehrbuch: Con gusto B1
Lehrbuch und Arbeitsbuch, Klett Verlag
ca. Unidad 9 - 12

FRS75 Veronica Sarmiento de Bundies
Lerngruppe: 5 bis 8 Personen
Mi, 15.30–17.00 Uhr, ab 17. September 2014
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 155,- €
Volkshochschule Haus Güldenstraße 21
3. Stock Raum 3.16

Spanisch Stufe B1 Vertiefung

En este curso se practicarán y profundizarán los contenidos del nivel B1 con el objetivo de ampliar el léxico y desarrollar la comunicación oral.

Lehrbuch: Con gusto B1
Lehrbuch und Arbeitsbuch, Klett Verlag

FRS78 Geraldina Marcus de Gottwald
Lerngruppe: 5 bis 8 Personen
Di, 18.30–20.00 Uhr, ab 16. September 2014
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 155,- €
Volkshochschule Haus Güldenstraße 21
3. Stock Raum 3.13

Spanisch Stufe B2 und höher

¡Hablemos de todo! (B2)

En este curso vamos a continuar ampliando nuestros conocimientos sobre la cultura y las costumbres españolas e hispanoamericanas. Trataremos distintos temas y seguiremos trabajando con Avenida. Además, se repasarán algunos temas gramaticales. Entre el alumnado y la profesora se podrá determinar la incorporación de temas de actualidad extraídos de los medios de comunicación.

FRS84 Carmen Espinosa
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Mo, 19.00–20.30 Uhr, ab 15. September 2014
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 105,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.03

?De qué hablamos hoy? (C1)

Mediante artículos de prensa, textos literarios, poemas, canciones y temas propuestos por ustedes, entablamos amenas conversaciones y profundizamos en aspectos de la cultura hispana que le permitan mantener su excelente nivel de español.

FRS87 Carmen Espinosa
Lerngruppe: 5 bis 8 Personen
Mi, 19.00–20.30 Uhr, ab 17. September 2014
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 155,- €
Volkshochschule Haus Güldenstraße 21
3. Stock Raum 3.13

Conversación y ejercicios nivel intermedio (B2)

¿Ya han superado un nivel elemental del español y quieren perfeccionar sus conocimientos de la lengua? En nuestro curso desarrollaremos la comprensión lectora y auditiva, así como la expresión oral y escrita, basándonos en actividades y materiales de diferente tipo (lectura, artículos de prensa, ejercicios gramaticales y grabaciones).

FRS90 Urko Fernandez de Roitegui
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Fr, 08.15 - 10.45 Uhr, ab 10. Oktober 2014
12 Termine, 36 Unterrichtsstunden, 125,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.09

Kroatisch

Kroatisch Stufe A1 Teil 1

Ein Kurs für Anfänger ohne Vorkenntisse.

Lehrbuch: „Hrvatski za početnike“
Verlag: Hrvatska sveučilišna naklada, Zagreb

FSL10 Nina Trbojevic-Schlüter
Lerngruppe: 6 bis 10 Personen
Mo, 18.00–19.30 Uhr, ab 29. September 2014
12 Termine, 24 Unterrichtsstunden, 104,- €
Otto-Bennemann-Schule Standort Blasiusstr. 5
Erdgeschoss Raum B112

Kroatisch Stufe A1 Teil 3

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Grundkenntnissen aus zwei Semestern VHS und an Wiedereinsteiger mit entsprechenden Kenntnissen.

Lehrbuch: „Hrvatski za početnike“
Verlag: Hrvatska sveučilišna naklada, Zagreb, ab Lektion 7.

FSL11 Nina Trbojevic-Schlüter
Lerngruppe: 4 bis 7 Personen
Mo, 19.30–21.00 Uhr, ab 06. Oktober 2014
8 Termine, 16 Unterrichtsstunden, 104,- €
Otto-Bennemann-Schule Standort Blasiusstr. 5
Erdgeschoss Raum B112

Kroatisch A2 Teil 3

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen. Im Vordergrund steht das freie Sprechen.

Unterrichtsmaterial wird im Unterricht genannt.

FSL13 Nina Trbojevic-Schlüter
Lerngruppe: 6 bis 10 Personen
Mi, 18.00–19.30 Uhr, ab 01. Oktober 2014
12 Termine, 24 Unterrichtsstunden, 104,- €
Otto-Bennemann-Schule Standort Blasiusstr. 5
Erdgeschoss Raum B108

Kroatisch Konversationskurs

Razgovarajte s nama - i pri tome se zabavite!

Unterrichtsmaterial wird im Unterricht genannt.

FSL15 Nina Trbojevic-Schlüter
Lerngruppe: 4 bis 7 Personen
Mi, 19.30–21.00 Uhr, ab 01. Oktober 2014
8 Termine, 16 Unterrichtsstunden, 104,- €
Otto-Bennemann-Schule Standort Blasiusstr. 5
Erdgeschoss Raum B108

Polnisch

Polnisch Stufe A1 Teil 1

Ein Kurs für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

Sie lernen, sich in einfachen Alltagssituationen zu verständigen, z. B. sich begrüßen und verabschieden, sich vorstellen, einen Weg beschreiben, sich in Hotel und Café verständigen. Auch landeskundliche Themen werden angesprochen.

Lehr- und Arbeitsbuch:
Witam, Hueber Verlag

FSL20 Ewa Kultys
Lerngruppe: 10 bis 18 Personen
Do, 19.45 - 21.15 Uhr, ab 18. September 2014
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 83,- €
Otto-Bennemann-Schule Standort Blasiusstr. 5
1. Obergeschoss Raum B207

Polnisch Stufe A1 Teil 3

Ein Kurs für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

In diesem Kurs lernen Sie, sich in weiteren Alltagssituationen zu verständigen, z. B. nach dem Befinden fragen, einkaufen, nach Waren fragen und Mengen angeben, Farben und Kleidungsstücke, über die Familie sprechen, die Tageszeiten und Wochentage sowie die Grundzahlen von 20 bis 100. Auch landeskundliche Themen werden angesprochen. Im Vordergrund des Unterrichts steht die mündliche Kommunikation.

Lehr- und Arbeitsbuch:
Witam, Hueber Verlag, ca. ab Lektion 6

FSL21 Janina Ahl
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Do, 18.00–19.30 Uhr, ab 18. September 2014
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
Otto-Bennemann-Schule Standort Blasiusstr. 5
Erdgeschoss Raum B111

Polnisch Stufe A2 Teil 3

Ein Kurs für Teilnehmende mit Vorkenntnissen aus vier Semestern VHS oder anders erworben. In diesem Kurs lernen Sie z. B. über Berufe sprechen, weitere persönliche Daten angeben, Uhrzeiten angeben, eine E-Mail schreiben sowie die Ordnungszahlen von 1 bis 20.

Im Vordergrund des Unterrichts steht die mündliche Kommunikation.

Lehr- und Arbeitsbuch:
Witam, Hueber Verlag, ca. ab Lektion 9

FSL23 Ewa Kultys
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Do, 18.00–19.30 Uhr, ab 18. September 2014
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
Otto-Bennemann-Schule Standort Blasiusstr. 5
1. Obergeschoss Raum B207

Polnisch für Fortgeschrittene

Ein Kurs für Fortgeschrittene mit guten Vorkenntnissen.

Unterrichtsmaterial wird im Unterricht genannt.

FSL25 Janina Ahl
Lerngruppe: 5 bis 8 Personen
Mo, 18.00–19.30 Uhr, ab 15. September 2014
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 164,- €
Otto-Bennemann-Schule Standort Blasiusstr. 5
Erdgeschoss Raum B113

Russisch

Russisch Stufe A1 Teil 1

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende ohne bzw. mit sehr geringen Vorkenntnissen und bietet einen schnellen und systematischen Einstieg in die russische Sprache. Neben der Einführung in Aussprache und Schrift werden die grundlegenden grammatischen Strukturen und der Grundwortschatz für Alltagssituationen erlernt. Grundkompetenzen im Sprechen, Lesen und Hören werden erworben.

Lehrbuch: Otlitschno! A1 Kurs- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag, Lektionen 1-3

FSL30 Yulia Liske
Lerngruppe: 10 bis 18 Personen
Di, 19.45 - 21.15 Uhr, ab 16. September 2014
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 83,- €
Otto-Bennemann-Schule Standort Blasiusstr. 5
1. Obergeschoss Raum B205

Russisch Stufe A1 Teil 3

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit Vorkenntnissen aus zwei oder drei Semestern VHS oder anders erworben. Die bereits erworbenen Sprachfertigkeiten werden erprobt und weiter entwickelt. In diesem Kurs lernen Sie z. B. über frühere und gegenwärtige Berufe, Tätigkeiten und Arbeitsstellen sprechen, kurze und einfache Telefongespräche führen, Richtungs- und Ortsangaben machen und verstehen, einfache Einkaufsgespräche führen.

Lehrbuch:
Otlitschno! A1 Kurs- und Arbeitsbuch
Hueber Verlag, ca. ab Lektion 5

FSL31 Yulia Liske
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Di, 18.00–19.30 Uhr, ab 16. September 2014
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
Otto-Bennemann-Schule Standort Blasiusstr. 5
1. Obergeschoss Raum B205

Russisch Stufe A2 Teil 2

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen aus vier oder fünf Semestern VHS oder mit entsprechenden Kenntnissen. Die bereits erworbenen Sprachfertigkeiten werden wiederholt und weiterentwickelt. In diesem Kurs lernen Sie z. B. sich über Wohnungen und Wohnsituationen unterhalten, Wünsche und Vorstellungen äußern, Personen beschreiben. Dieser Kurs wird Ihnen auch einen emotionalen Zugang zur Wirklichkeit Russlands ermöglichen.

Lehrbuch:
Otlitschno! A2 Kurs- und Arbeitsbuch
Hueber Verlag, ca. ab Lektion 3

FSL33 Anna Hafner
Lerngruppe: 6 bis 10 Personen
Mi, 18.30–20.00 Uhr, ab 17. September 2014
12 Termine, 24 Unterrichtsstunden, 104,- €
Otto-Bennemann-Schule Standort Blasiusstr. 5
Untergeschoss Raum B010

Russisch für Fortgeschrittene

Курс русского языка для участников с хорошими знаниями языка. Главная цель курса – активизация и совершенствование приобретённых речевых навыков, расширение словарного запаса. Важные грамматические структуры повторяются и обрабатываются. Особое внимание обращается на развитие устной речи и умение вести дискуссию на русском языке.

Учебный материал: В.Е. Антонова, М.М. Нахабина, А.А. Толстых.
«Дорога в Россию (первый уровень-I)».
Санкт-Петербург. Златоуст, 2011.
ISBN: 978-5-86547-504-0

FSL35 Natalia Günther
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Mo, 18.00–19.30 Uhr, ab 15. September 2014
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
Otto-Bennemann-Schule Standort Blasiusstr. 5
Erdgeschoss Raum B118

Niederländisch

Niederländisch Stufe A1 Teil 1

Sie waren schon öfter in den Niederlanden und würden gern in der Landessprache kommunizieren? Oder haben Sie jemand Nettes kennengelernt, können sich aber nicht mit der Familie unterhalten? Es gibt Gründe genug, sich mit der Sprache des Nachbarlandes zu befassen. Also legen Sie einfach los: Es ist gar nicht so schwer. Und beim nächsten Urlaub verblüffen Sie Ihr Gegenüber, indem Sie in einwandfreiem Niederländisch antworten. Das wär doch was!

Lehr-und Arbeitsbuch: Wat leuk! 1
Hueber Verlag

FSN01 Linda Olsman-Bergers
Lerngruppe: 10 bis 18 Personen
Di, 18.30–20.00 Uhr, ab 16. September 2014
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 83,- €
Otto-Bennemann-Schule Standort Blasiusstr. 5
Erdgeschoss Raum B107

Niederländisch Stufe A2 Teil 1

Der Start ist gemacht. Jetzt geht es weiter mit dem zweiten Buch von „Wat leuk!". Hier werden die Sprachkenntnisse weiter vertieft und die Sprachfähigkeit weiter ausgebaut. Ziel ist, sich in unserem Nachbarland sicher bewegen und sich vor Ort in der Landessprache unterhalten zu können.

Lehr-und Arbeitsbuch: Wat leuk! 2
Hueber Verlag

FSN03 Ria Nijmeijer
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Mi, 18.00–19.30 Uhr, ab 17. September 2014
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
Otto-Bennemann-Schule Standort Blasiusstr. 5
Untergeschoss Raum B009

Verschenken – was Sie immer schon einmal gemeinsam machen wollten …

Dänisch

Dänisch Stufe A1 Teil 1

Der Kurs für Anfänger ohne Vorkenntnisse richtet sich an alle, die Dänisch vor allem aus praktischen Gründen, z. B. für die Reise, den Beruf oder das Studium erlernen möchten.

Lehr- und Arbeitsbuch: Dansk for dig
Lehrbuch mit CDs, Klett Verlag

FSN10 Karin Östlund-Schubert
Lerngruppe: 10 bis 18 Personen
Mi, 19.45 - 21.15 Uhr, ab 17. September 2014
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 83,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.03

Dänisch Stufe A2 Teil 1

Ein Fortsetzungskurs für Lernende mit Vorkenntnissen aus zwei bis drei Semestern VHS oder anders erworben. Die Fertigkeiten Verstehen, Sprechen, Lesen und Schreiben werden intensiv geübt, so dass man sich in wichtigen Alltagssituationen in Dänemark und im Kontakt mit Dänen erfolgreich verständigen kann.

Lehr- und Arbeitsbuch: Dansk for dig
Lehrbuch mit CDs, Klett Verlag
ab Lektion 9

FSN11 Karin Östlund-Schubert
Lerngruppe: 6 bis 10 Personen
Do, 19.45 - 21.15 Uhr, ab 18. September 2014
12 Termine, 24 Unterrichtsstunden, 104,- €
Otto-Bennemann-Schule Standort Blasiusstr. 5
1. Obergeschoss Raum B206

Dänisch: leichte Konversation A2/B1

Sie verfügen bereits über gute Grundkenntnisse in Dänisch aus sechs Semestern VHS oder haben als Quereinsteiger ein Lehrbuch durchgearbeitet. Dann sind Sie hier richtig. Wir lesen Artikel aus Zeitschriften und Zeitungen, üben auch Grammatik, sehen Kurzfilme, singen und probieren Kochrezepte aus.

Unterrichtsmaterial wird im Kurs genannt.

FSN13 Karin Östlund-Schubert
Lerngruppe: 8 bis 10 Personen
Mi, 18.00–19.30 Uhr, ab 17. September 2014
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.03

Dansk Konversation

Vi snakker om det danske samfund og giver udfordringer med hensyn til at udtrykke sig mundtligt og skriftligt. Ydermere ser vi DVDs, korte film på nettet, synger sange og afprøver et par madopskrifter. Nye kursister er velkomne.

Tekster og material skal ikke medbringes.

FSN15 Karin Östlund-Schubert
Lerngruppe: 6 bis 10 Personen
Do, 18.00–19.30 Uhr, ab 18. September 2014
12 Termine, 24 Unterrichtsstunden, 104,- €
Otto-Bennemann-Schule Standort Blasiusstr. 5
1. Obergeschoss Raum B206

Dänisch für Touristen **Wochenendkurs**

Dänisch für Touristen ohne Vorkenntnisse. Im Kurs lernen Sie das Land, die Leute und die Kultur kennen. Sie lernen einfache Wörter und wichtige Redewendungen, die für den nächsten Dänemarkurlaub oder den Einstieg in den Dänischkurs Stufe A1 Teil 2 sehr nützlich sein können.

Lehrmaterial wird gestellt.

GSN17 Karin Östlund-Schubert
Lerngruppe: 10 bis 12 Personen
Sa 07. - So 08. Februar 2015
Sa, 10.00–15.00 Uhr, So, 10.00–15.00 Uhr
2 Termine, 12 Unterrichtsstunden, 45,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.08

Norwegisch

Norwegisch Stufe A1 Teil 1

Sie haben noch nie Norwegisch gelernt und möchten jetzt damit beginnen? In diesem Kurs lernen Sie einfache Alltagssituationen meistern, z. B. sich vorstellen, nach Befinden und Herkunft fragen, Interessen schildern, über Berufe und Familie sprechen, sich in einer fremden Stadt orientieren. Die mündliche Kommunikation steht im Vordergrund.

Lehrbuch: Norsk for deg
Lehrbuch mit 2 Audio-CDs, Klett Verlag

FSN20 Theda Elsen
Lerngruppe: 10 bis 18 Personen
Do, 19.45 - 21.15 Uhr, ab 18. September 2014
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 83,- €
Otto-Bennemann-Schule Standort Blasiusstr. 5
Erdgeschoss Raum B112

Norwegisch Stufe A1 Teil 3

Ein Fortsetzungskurs für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen aus zwei Semestern VHS oder für Quereinsteiger mit entsprechenden Kenntnissen.

Lehrbuch: Norsk for deg, Lehrbuch mit 2 Audio-CDs, Klett Verlag, ca. ab Lektion 8/9

FSN21 Hans-Jörg Rieken
Lerngruppe: 10 bis 18 Personen
Do, 19.45 - 21.15 Uhr, ab 25. September 2014
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 83,- €
Otto-Bennemann-Schule Standort Blasiusstr. 5
Erdgeschoss Raum B111

Norwegisch Stufe A2 Teil 2

Ein Fortsetzungskurs für Teilnehmende mit Vorkenntnissen aus vier Semestern VHS und für Quereinsteiger mit entsprechenden Kenntnissen.

Lehrbuch: Norsk for deg
Lehrbuch mit 2 Audio-CDs, Klett Verlag
ca. ab Lektion 15

FSN23 Jochen Pöhlandt
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Mo, 19.30–21.00 Uhr,ab 15. September 2014
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.15

Norwegisch: Leichte Konversation A2/B1

Sie haben gute Norwegisch-Kenntnisse aus sechs oder mehr VHS-Semestern oder ein Lehrbuch durchgearbeitet? Dann sind Sie hier richtig. Sie können Ihre Kenntnisse vertiefen und erweitern. Wir trainieren mündliche Kommunikation und Hörverstehen anhand von aktuellen Zeitungsartikeln und Beiträgen aus Internet und Fernsehen. Dabei werden wir auch Land und Leute noch näher kennenlernen. Nach Bedarf werden einzelne Grammatikthemen wiederholt und geübt.

Unterrichtsmaterial wird im Unterricht genannt.

FSN25 Theda Elsen, Hans-Jörg Rieken
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Do, 18.00–19.30 Uhr, ab 18. September 2014
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
Otto-Bennemann-Schule Standort Blasiusstr. 5
Erdgeschoss Raum B112

Norsk lesning og konversasjon

Den velprøvde todelingen av timene beholdes: fellesdel med språklige øvelser og grammatiske repetisjoner, deretter gruppearbeid om ulike emner i henhold til deltakernes interesser.

Tekster skaffes av kurslederen.

FSN27 Jochen Pöhlandt
Lerngruppe: 10 bis 18 Personen
Mo, 17.45 - 19.15 Uhr, ab 15. September 2014
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 83,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.15

Schwedisch

Schwedisch Stufe A1Teil 1

Ein Kurs für Anfänger ohne Vorkenntnisse.
Lehrbuch: Javisst!, Hueber Verlag

FSN30 Sarah Korsch
Lerngruppe: 10 bis 18 Personen
Mi, 18.00–19.30 Uhr, ab 17. September 2014
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 83,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
Erdgeschoss Raum E15

Schwedisch Stufe A2 Teil 1

Ein Kurs für Anfänger mit Vorkenntnissen aus zwei Semestern VHS oder anders erworben.

Lehrbuch:
Välkomna (ISBN: 978-3-12-527941-4)
Klett Verlag, ab Lektion 7

FSN31 Sarah Korsch
Lerngruppe: 10 bis 18 Personen
Mi, 19.45 - 21.15 Uhr, ab 17. September 2014
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 83,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.04

Schwedisch Stufe A2 Teil 2

Fortsetzungskurs mit Vorkenntnissen aus drei Semestern VHS oder für Quereinsteiger mit entsprechendem Basiswissen.

Lehrbuch:
Välkomna (ISBN: 978-3-12-527941-4)
Klett Verlag, ca. ab Lektion 12

FSN33 Sarah Korsch
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Di, 19.45 - 21.15 Uhr
ab 16. September 2014
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
Otto-Bennemann-Schule Standort Blasiusstr. 5
1. Obergeschoss Raum B208

Schwedisch Stufe B1

Ein Kurs für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen, die sich schon in Alltagssituationen auf Schwedisch verständigen können. Sie erweitern und vertiefen Ihre Kenntnisse.

Lehrbuch: Jaså!, Hueber Verlag

FSN34 Sarah Korsch
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Di, 18.00–19.30 Uhr, ab 16. September 2014
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
Otto-Bennemann-Schule Standort Blasiusstr. 5
1. Obergeschoss Raum B208

Finnisch

Finnisch Stufe A1 Teil 3

Ein Kurs für Teilnehmende mit ersten Vorkenntnissen aus zwei VHS-Semestern oder entsprechend; Quereinsteiger ausdrücklich erwünscht! Wir wiederholen bereits Gelerntes und lernen Neues, so z. B. über Reisen, Essen und Arbeit zu sprechen sowie einen Weg zu beschreiben und über den Tagesablauf zu berichten. Mit einem neuen, sehr ansprechenden und klar strukturierten Buch wird Ihnen das Lernen in entspannter Lernatmosphäre sicher leichtfallen. Tervetuloa! Willkommen!

Lehrbuch: Suomen mestari 1
FinnLectura-Verlag Finnland, ab Lektion 7
(bei Bedarf Sammelbestellung durch Kursleitung zu Kursbeginn)

FSW01 Mari Aalto
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Mo, 19.45 - 21.15 Uhr, ab 15. September 2014
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 83,- €
Otto-Bennemann-Schule Standort Blasiusstr. 5
1. Obergeschoss Raum B214

Finnisch Stufe B1 Teil 1

Ein Kurs für Teilnehmende mit guten Grundkenntnissen aus ca. sechs VHS-Semestern oder entsprechend; Quereinsteiger sind ausdrücklich erwünscht. Wir wiederholen bereits Gelerntes und lernen Neues. Mit einem neuen, sehr ansprechenden und klar strukturierten Buch wird Ihnen das Lernen in entspannter Lernatmosphäre sicher leichtfallen. Tervetuloa! Willkommen!

Lehrbuch: Suomen mestari 3
FinnLectura-Verlag Finnland, ab Lektion 1
(bei Bedarf Sammelbestellung durch Kursleitung zu Kursbeginn)

FSW03 Mari Aalto
Lerngruppe: 10 bis 18 Personen
Mo, 18.00–19.30 Uhr, ab 15. September 2014
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 83,- €
Otto-Bennemann-Schule Standort Blasiusstr. 5
1. Obergeschoss Raum B214

Internationale Filme

Helden des Polarkreises / Napapiirin Sankarit
von Dome Karukoski
FIN/IS/S 2013

Originalversion (Finnisch) mit Untertiteln

So, 16. November 2014, 17.00 Uhr
FIL13 *Universum-Kino*

Eine Kooperation der Volkshochschule mit dem
UNIVERSUM Filmtheater

Arabisch

Arabisch Stufe 1

Ein Kurs für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

Lehrbuch:
USRATI. Lehrbuch für modernes Arabisch, Band 1, Hueber Verlag, Lektion 1-4

FSW10 Kemel Mawlawi
Lerngruppe: 10 bis 18 Personen
Mo, 19.45 - 21.15 Uhr, ab 15. September 2014
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 83,- €
Otto-Bennemann-Schule Standort Blasiusstr. 5
Erdgeschoss Raum B118

Arabisch Stufe 3

Ein Kurs für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen aus zwei Semestern VHS oder anders erworben.

Lehrbuch:
USRATI. Lehrbuch für modernes Arabisch, Band 1, Hueber Verlag,ca. ab Lektion 9

FSW11 Kemel Mawlawi
Lerngruppe: 6 bis 10 Personen
Mi, 19.45 - 21.15 Uhr, ab 17. September 2014
12 Termine, 24 Unterrichtsstunden, 104,- €
Otto-Bennemann-Schule Standort Blasiusstr. 5
Erdgeschoss Raum B118

Arabisch für Fortgeschrittene

Ein Kurs für Fortgeschrittene mit guten Vorkenntnissen. Unterrichtsmaterial wird im Unterricht genannt.

FSW13 Kemel Mawlawi
Lerngruppe: 6 bis 10 Personen
Mi, 18.00–19.30 Uhr, ab 17. September 2014
12 Termine, 24 Unterrichtsstunden, 104,- €
Otto-Bennemann-Schule Standort Blasiusstr. 5
Erdgeschoss Raum B118

Chinesisch

Chinesisch Stufe 1

Für Neueinsteiger ohne Vorkenntnisse.

Lehrbuch: Chinesisch sprechen lesen schreiben, Band 1, Julius Groos Verlag, ISBN 978-3872768605

FSW20 Xiao Mei Wang
Lerngruppe: 10 bis 18 Personen
Mo, 19.45 - 21.15 Uhr, ab 15. September 2014
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 83,- €
Otto-Bennemann-Schule Standort Blasiusstr. 5
1. Obergeschoss Raum B215

Chinesisch Stufe 3

Für Lerner mit Vorkenntnissen aus zwei Semestern VHS oder für Quereinsteiger mit entsprechendem Basiswissen.

Lehrbuch: Chinesisch sprechen lesen schreiben, Band 1, Julius Groos Verlag ab Lektion 12, ISBN 978-3872768605

FSW21 Xiao Mei Wang
Lerngruppe: 6 bis 10 Personen
Mo, 18.00–19.30 Uhr, ab 15. September 2014
12 Termine, 24 Unterrichtsstunden, 104,- €
Otto-Bennemann-Schule Standort Blasiusstr. 5
1. Obergeschoss Raum B215

Chinesisch Stufe 5

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen aus ca. vier VHS-Semestern oder auf gleichem Niveau. Sie sollten Schriftzeichen lesen können und in der Lage sein, sich in elementaren Situationen auf Chinesisch zu verständigen.

Lehrbuch: Chinesisch sprechen lesen schreiben, Band 2, Julius Groos Verlag ab Lektion 3

FSW23 Xiao Mei Wang
Lerngruppe: 6 bis 10 Personen
Do, 18.00–19.30 Uhr, ab 18. September 2014
12 Termine, 24 Unterrichtsstunden, 104,- €
Otto-Bennemann-Schule Standort Blasiusstr. 5
Erdgeschoss Raum B114

Chinesisch für Fortgeschrittene

Sie haben die wichtigsten Alltagssituationen erarbeitet, an der VHS mindestens sechs Semester Chinesisch gelernt oder entsprechende Kompetenzen anders erworben. In diesem Kurs werden Sie Ihre Kenntnisse erweitern und vertiefen.

Unterrichtsmaterial wird im Kurs bekanntgegeben.

FSW25 Xiao Mei Wang
Lerngruppe: 6 bis 10 Personen
Do, 19.45 - 21.15 Uhr, ab 18. September 2014
12 Termine, 24 Unterrichtsstunden, 104,- €
Otto-Bennemann-Schule Standort Blasiusstr. 5
Erdgeschoss Raum B114

Griechisch

Griechisch Stufe A1 Teil 3

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen aus zwei Semestern VHS oder Quereinsteiger auf gleichem Niveau.

Lehrbuch: Pame! A1, Kurs- und Arbeitsbuch mit CD, Hueber Verlag, ab Lektion 6

FSW30 Maria Thomas
Lerngruppe: 6 bis 10 Personen
Do, 18.00–19.30 Uhr, ab 18. September 2014
12 Termine, 24 Unterrichtsstunden, 104,- €
Otto-Bennemann-Schule Standort Blasiusstr. 5
1. Obergeschoss Raum B205

Griechisch Stufe A1 / A2

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen aus vier Semestern VHS oder Quereinsteiger auf gleichem Niveau.

Lehrbuch: Pame! A1, Kurs- und Arbeitsbuch mit CD, Hueber Verlag, ab Lektion 8

FSW31 Maria Thomas Lerngruppe: 6 bis 10 Pers.
Di, 18.00–19.30 Uhr, ab 16. September 2014
12 Termine, 24 Unterrichtsstunden, 104,- €
Otto-Bennemann-Schule Standort Blasiusstr. 5
Erdgeschoss Raum B117

Griechisch für Fortgeschrittene

Dieser Fortsetzungskurs richtet sich an Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen aus vorausgegangenen Semestern. Auch Quereinsteiger sind willkommen. Ergänzend zum Lehrbuch werden Texte, Spiele und Übungen zum freien Sprechen und zur Wortschatzerweiterung angeboten.

Lehrbuch: Pame! A2, Kurs- und Arbeitsbuch mit CD, Hueber Verlag

FSW33 Evgenia Raptea
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Mi, 18.00–19.30 Uhr, ab 17. September 2014
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
Otto-Bennemann-Schule Standort Blasiusstr. 5
Untergeschoss Raum B008

Internationale Filme

Lunchbox
von Ritesh Batra, IND/F/D 2013

Originalversion (Englisch/Hindi) mit Untertiteln

So, 19. Oktober 2014, 17.00 Uhr
FIL11 *Universum-Kino*

Eine Kooperation der Volkshochschule mit dem UNIVERSUM Filmtheater

Hindi

Hindi Stufe 1

Hindi wird von 295 Mio Menschen gesprochen; das sind 4,46% der Weltbevölkerung. Der Kurs führt in Devanagari ein, eine der ältesten Schriften, in der Hindi geschrieben wird. Zudem werden ein Basiswortschatz und Grundlagen der Grammatik vermittelt. Am Kursende sollen die Teilnehmenden in der Lage sein, die Devanagari-Schrift zu lesen und einfache Kommunikation in Hindi durchzuführen.

Unterrichtsmaterial wird im Unterricht genannt.

FSW40 Dr. Basabi Khan Banerjee
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Mi, 19.45 - 21.15 Uhr, ab 17. September 2014
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
Otto-Bennemann-Schule Standort Blasiusstr. 5
1. Obergeschoss Raum B205

Hindi Stufe 2

Die Teilnehmer kennen die Devanagari-Schrift aus dem vorherigen Kurs. In diesem Kurs lernen Sie kurze Texte lesen. Das Schreiben wird an Alltagssituationen trainiert, z. B. für das Einkaufen. Außerdem werden Gedichte in Hindi, Musik und Kurzfilme in den Kurs integriert. Auch kulturelle Aspekte Indiens werden in den einzelnen Lernabschnitten angesprochen. Namaste!

Unterrichtsmaterial wird im Kurs bekanntgegeben.

FSW41 Dr. Basabi Khan Banerjee
Lerngruppe: 5 bis 8 Personen
Mi, 18.00–19.30 Uhr, ab 17. September 2014
9 Termine, 18 Unterrichtsstunden, 104,- €
Otto-Bennemann-Schule Standort Blasiusstr. 5
1. Obergeschoss Raum B205

Hindi für Kinder

Spielerisch und mit viel Spaß! Dieser Sprachkurs ist für Kinder ab sechs Jahren, die zweisprachig - Deutsch und Hindi - aufwachsen. Wir lernen mit Hand und Fuß durch Spielen, Singen und Geschichtenerzählen, um Wörter und Sätze zu bilden. Mit ansprechenden Materialien lernen die Kinder einfache Wörter in der Devanagari-Schrift lesen.

FSW43 Amisha Madan
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Sa, 11.00–12.30 Uhr, ab 20. September 2014
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 95,- €
Volkshochschule Haus Güldenstraße 21
3. Stock Raum 3.16

Indonesisch

Indonesisch Stufe 1

Indonesisch ist eine Sprache, die vielerorts in Südostasien benutzt wird. Sie findet Verwendung für Tourismus, Kulturaustausch und Geschäftsreisen in Indonesien und auch während eines Besuchs in Braunschweigs Partnerstadt Bandung. Dieser Kurs richtet sich an Anfänger ohne Vorkenntnisse.

Unterrichtsmaterial wird im Unterricht genannt.

FSW50 Admi-Landri Schlüter
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Mi, 18.00–19.30 Uhr, ab 17. September 2014
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
Otto-Bennemann-Schule Standort Blasiusstr. 5
1. Obergeschoss Raum B213

Japanisch

Japanisch Stufe 1

Ein Anfängerkurs für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

Lehrbuch:
Japanisch, bitte! neu - Nihongo de dooso A1-A2, Klett-Langenscheidt Verlag

FSW60 Fujiko Spengler
Lerngruppe: 10 bis 18 Personen
Mo, 19.40 - 21.10 Uhr, ab 15. September 2014
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 83,- €
Otto-Bennemann-Schule Standort Blasiusstr. 5
Untergeschoss Raum B010

Japanisch Stufe 2

Ein Fortsetzungskurs für Teilnehmende mit Vorkenntnissen aus einem Semester VHS oder für Quereinsteiger mit vergleichbarem Kenntnisstand.

Lehrbuch: Japanisch, bitte! Nihongo de dooso, Band 1, Klett-Langenscheidt Verlag ab Lektion 6

FSW61 Hiromi Kikuchi
Lerngruppe: 10 bis 18 Personen
Mo, 19.45 - 21.15 Uhr, ab 15. September 2014
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 83,- €
Otto-Bennemann-Schule Standort Blasiusstr. 5
1. Obergeschoss Raum B208

Japanisch Stufe 5

Ein Fortsetzungskurs für Teilnehmende mit Vorkenntnissen aus vier Semestern VHS oder für Quereinsteiger mit vergleichbarem Kenntnisstand.

Lehrbuch: Japanisch, bitte! Nihongo de dooso, Band 1, Klett-Langenscheidt Verlag ab Lektion 14

FSW63 Hiromi Kikuchi
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Mi, 19.30–21.00 Uhr, ab 17. September 2014
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
VHS Haus Güldenstraße 21, 3. Stock Raum 3.16

Japanisch Stufe 11

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit erweiterten Vorkenntnissen aus zehn Semestern VHS oder für Quereinsteiger mit vergleichbarem Kenntnisstand.

Lehrbuch: Japanisch, bitte! Nihongo de dooso, Band 2, Klett-Langenscheidt Verlag ab Lektion 18

FSW65 Hiromi Kikuchi
Lerngruppe: 6 bis 10 Personen
Mi, 18.00–19.30 Uhr, ab 17. September 2014
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 137,- €
VHS Haus Güldenstraße 21, 3. Stock Raum 3.16

Japanisch Konversation

Sie besitzen bereits gute Grundkenntnisse? Dann ist dieser Kurs optimal für Sie. Durch viel Kommunikation werden Ihre Kenntnisse vertieft und verbessert. Ihre Fähigkeiten zur Kommunikation in alltäglichen Situationen werden ausgebaut und gefestigt. Nach Bedarf werden einzelne Grammatikthemen wiederholt und geübt.

Unterrichtsmaterial wird im Unterricht genannt.

FSW67 Fujiko Spengler
Lerngruppe: 4 bis 7 Personen
Mo, 18.00–19.30 Uhr, ab 15. September 2014
10 Termine, 20 Unterrichtsstunden, 104,- €
Otto-Bennemann-Schule Standort Blasiusstr. 5
Untergeschoss Raum B010

Persisch

Persisch Stufe 1

Ein Kurs für Anfänger ohne Vorkenntnisse.

Lehrbuch: Persisch für Anfänger, Asya Asbaghi, Verlag Brigitte Narr Tübingen

FSW70 Aazam Bahrami
Lerngruppe: 5 bis 8 Personen
Mo, 18.00–19.30 Uhr, ab 15. September 2014
9 Termine, 18 Unterrichtsstunden, 104,- €
Volkshochschule Haus Güldenstraße 21
3. Stock Raum 3.13

Verschenken – was Sie immer schon einmal gemeinsam machen wollten …

Thailändisch

Thai Stufe 1

Thailand, das Land des Lächelns, unterscheidet sich in seiner Kultur und Sprache wesentlich von Europa. Dieser Kurs beginnt mit der traditionellen Thai Schrift. Wir lernen einfache Wörter, Redewendungen im Alltag, die Grundlagen der Grammatik, einfache Satzstellung und Höflichkeitsformen. Außerdem eröffnet Ihnen der Unterricht interessante und überraschende Einblicke in Kultur und Lebensart der Thais.

Unterrichtsmaterial wird im Unterricht genannt.

FSW80 Chanida Suadee
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Di, 18.00–19.30 Uhr, ab 16. September 2014
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
Otto-Bennemann-Schule Standort Blasiusstr. 5
1. Obergeschoss Raum B206

Thai Stufe 3

Thailändisch klingt melodisch. Die Thais sprechen nicht, sondern sie singen. Mit Vorkenntnissen in der traditionellen Thai-Schrift und Grundlagen der Sprache kommen wir zum wichtigen Thema „Betonung und Tonregeln". Die Änderung der Tonhöhe verändert in der tonalen Sprache die Bedeutung des Worts. Wir lernen, wie man die Wörter singt, und klären, ob man den richtigen Ton trifft.

Unterrichtsmaterial wird im Unterricht genannt.

FSW81 Chanida Suadee
Lerngruppe: 4 bis 6 Personen
Di, 19.45 - 21.15 Uhr, ab 16. September 2014
8 Termine, 16 Unterrichtsstunden, 104,- €
Otto-Bennemann-Schule Standort Blasiusstr. 5
1. Obergeschoss Raum B206

Thai Stufe 5

Ein Fortsetzungskurs für Teilnehmende mit Vorkenntnissen aus vier VHS-Semestern. Die erworbenen sprachlichen Fertigkeiten werden vertieft und auf immer mehr Alltagssituationen angewendet. Kultur und Lebensart der Thais werden berücksichtigt.

Unterrichtsmaterial wird im Unterricht genannt.

FSW83 Chanida Suadee
Lerngruppe: 6 bis 10 Personen
Do, 18.00–19.30 Uhr, ab 18. September 2014
12 Termine, 24 Unterrichtsstunden, 104,- €
Otto-Bennemann-Schule Standort Blasiusstr. 5
1. Obergeschoss Raum B215

Thai für Kinder

Spielerisch und mit viel Spaß! Dieser Sprachkurs ist für Kinder ab 7 Jahren, die zweisprachig – Deutsch und Thailändisch – aufwachsen. Wir lernen mit Hand und Fuß durch Spielen, Singen und Geschichtenerzählen, um einfache Wörter und Sätze zu bilden. Außerdem werden die Kinder Thai-Buchstaben von Huhn bis Eule als wichtige Grundlage für weitere Schritte kennenlernen.

FSW85 Chanida Suadee
Lerngruppe: 5 bis 8 Personen
Sa, 10.00–11.30 Uhr, ab 20. September 2014
9 Termine, 18 Unterrichtsstunden, 104,- €
VHS Haus Güldenstraße 21, 3. Stock R. G3.01

Türkisch

Türkisch Stufe A1 Teil 1

Ein Kurs für Anfänger ohne Vorkenntnisse.

Lehrbuch: Kolay Gelsin, Lehrbuch mit Audio CD, Klett Verlag

FSW90 Erhan Akkoyun
Lerngruppe: 10 bis 18 Personen
Di, 19.45 - 21.15 Uhr, ab 16. September 2014
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 83,- €
Otto-Bennemann-Schule Standort Blasiusstr. 5
1. Obergeschoss Raum B213

Türkisch Stufe A1 Teil 2

Ein Kurs für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen aus einem Semester VHS oder anders erworben.

Lehrbuch: Kolay Gelsin, Lehrbuch mit Audio CD, Klett Verlag, ca. ab Lektion 5

FSW91 Erhan Akkoyun
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Di, 18.00–19.30 Uhr, ab 16. September 2014
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
Otto-Bennemann-Schule Standort Blasiusstr. 5
1. Obergeschoss Raum B213

Türkisch Stufe A1 Teil 3

Ein Kurs für Anfänger mit Vorkenntnissen aus zwei Semestern VHS oder anders erworben.

Lehrbuch:
Kolay Gelsin, Lehrbuch mit Audio CD
Klett Verlag, ca. ab Lektion 6

FSW93 Meltem Kaplan
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Di, 19.45 - 21.15 Uhr, ab 16. September 2014
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
Otto-Bennemann-Schule Standort Blasiusstr. 5
1. Obergeschoss Raum B207

Türkisch Stufe A2 Teil 3

Ein Fortsetzungskurs für Teilnehmende mit Vorkenntnissen aus vier Semestern VHS oder Quereinsteiger mit entsprechenden Kenntnissen.

Lehrbuch:
Kolay Gelsin, Lehrbuch mit Audio CD
Klett Verlag, ca. ab Lektion 11

FSW95 Meltem Kaplan
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Di, 18.00–19.30 Uhr, ab 16. September 2014
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
Otto-Bennemann-Schule Standort Blasiusstr. 5
1. Obergeschoss Raum B207

Internationale Filme

ARAF /
Somewhere in between
von Yeşim Ustaoğlu, TR 2012

Originalversion (Türkisch)
mit Untertiteln

So, 18. Januar 2015, 17.00 Uhr
FIL15 *Universum-Kino*

Eine Kooperation der Volkshochschule mit dem
UNIVERSUM
Filmtheater

Vietnamesisch

Vietnamesisch für Anfänger

Studienreise und Strandurlaub ziehen Touristen nach Vietnam, ein Land von berückender Schönheit mit langer Kulturgeschichte. In diesem Kurs erhalten die Teilnehmer eine Einführung in die vietnamesische Sprache und Kultur. Sie lernen sich in einfachen Alltagssituationen verständigen.

Lehrbuch: Assimil. Vietnamesisch ohne Mühe, Weltbild Verlag.

FSW97 Thi Van Anh Nguyen
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Do, 18.00–19.30 Uhr, ab 18. September 2014
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
Otto-Bennemann-Schule Standort Blasiusstr. 5
Erdgeschoss Raum B107

2. Halbjahr 2014

Kommunikation und Gesundheit Seite 48

Kommunikation und Rhetorik Seite 49

Arbeitstechniken, Lernstrategien Seite 50

Persönlichkeitsbildung Seite 50

Psychologie Seite 51

Philosophie , Östliche Weisheit Seite 51

Staatstheater Seite 52

Literatur Seite 54

Gitarre, Tanz, Theaterspiel Seite 55

Zeichnen und Malen Seite 57

Kreatives Gestalten Seite 61

Natur, Fotografie Seite 61

Wein und Kultur Seite 64

Gartenkultur Seite 65

Dietmar Giebel
Programmbereichsleiter

Kirsten Martin
Sachbearbeiterin

Melanie John
Sachbearbeiterin

Kommunikation und Gesundheit

Hohe berufliche und private Anforderungen machen heute selbstsicheres Auftreten und Redegewandtheit immer wichtiger. Aber auch die Möglichkeit, gedanklich und körperlich abzuschalten gewinnt an Bedeutung.

Diese Kursreihe der Volkshochschule verbindet die beiden Bereiche „Kommunikation" und „Gesundheit" miteinander. Sie erfahren, wie Sie im beruflichen und privaten Alltag Anforderungen und Standpunkte besser erkennen und Ihre eigene Meinung klar kommunizieren und wirksam vertreten. Darüber hinaus erlernen Sie gezielt Techniken und Methoden zur körperlichen und geistigen Entspannung.

Die Seminarreihe setzt sich aus insgesamt vier Wochenendmodulen zusammen. Pro Halbjahr werden zwei Module angeboten. In jeden der 4 Module findet ein Abschlusskolloquium (15:00 - 16:00 Uhr) statt. Nachdem Sie alle vier Module besucht haben, erhalten Sie ein Zertifikat. Wenn Sie alle 4 Module besuchen, erhalten Sie auf das 4. Modul 50 % Ermäßigung.

Selbstbehauptung und Selbstsicherheit im Beruf – Gesprächsführung

Der Beruf konfrontiert uns täglich mit neuen Anforderungen. Die unterschiedlichsten Einflüsse bestimmen unser Vermögen diese Anforderungen zu bewältigen, eigene Positionen darzustellen und durchzusetzen, auch mit Ablehnung umgehen zu können und Kompromisse schließen zu können. Mit Hilfe verschiedener Handlungsmöglichkeiten können wir lernen uns im Berufsumfeld selbstbewusst und erfolgreich zu behaupten. Des Weiteren erfahren die Teilnehmer/-innen, wie Sprache und Körpersprache wirken, trainiert und richtig eingesetzt werden können, das Selbstbewusstsein im beruflichen Alltag gestärkt und damit ein sicheres Auftreten und eine sympathische und überzeugende Ausstrahlung erzielt werden kann.

Teilnehmerzahl: 8 bis 12 Personen.

BFPP11 Theresia Fehrenbacher
Sa 27. - So 28. September 2014
Sa 09.00–18.00 Uhr
So 09.00–16.00 Uhr (bzw. 15.00 Uhr falls keine Teilnahme am Abschlusskolloquium)
2 Termine, 17 Unterrichtsstunden, 128,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.04

Stress- und Selbstmanagement,

Work-Life-Balance, Zeitmanagement

Wie lassen sich Wünsche in erreichbare Ziele verwandeln? Wie in der Hektik des Tagesgeschehens den Überblick behalten? Wie lassen sich Sicherheit und Klarheit für eigenes Handeln erarbeiten? Wodurch bekomme ich Beruf, Privatleben und Gesundheit ins Gleichgewicht?! Wodurch gestalte ich meine Lebensprozesse.

Teilnehmerzahl: 8 bis 12 Personen.

BFPP12 Theresia Fehrenbacher
Sa 22. - So 23. November 2014
Sa 09.00–18.00 Uhr
So 09.00–16.00 Uhr (bzw. 15.00 Uhr falls keine Teilnahme am Abschlusskolloquium)
2 Termine, 17 Unterrichtsstunden, 128,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.04

Kommunikation und Persönlichkeitsentwicklung

Zielsetzung des Seminars ist die Entwicklung und Verbesserung der Dialogfähigkeit: Sowohl im Privat- als auch im Berufsleben lernen, konstruktiver und effizienter zu kommunizieren – Redehemmungen überwinden – selbstbewusst sprechen – sich klar und verständlich ausdrücken – überzeugen statt überreden. Schwerpunkt ist dabei das Herausfiltern und Fördern persönlicher Stärken und Fähigkeiten.

Teilnehmerzahl: 8 bis 12 Personen.

BGPP13 Theresia Fehrenbacher
Sa 21. - So 22. Februar 2015
Sa 09.00–18.00 Uhr
So 09.00–16.00 Uhr (bzw. 15.00 Uhr falls keine Teilnahme am Abschlusskolloquium)
2 Termine, 18 Unterrichtsstunden, 128,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.09

Entspannungstechniken, Motivation – motiviert sein und motivieren

Was ist in meinem Leben wirklich wertvoll? Was treibt mich an? Welche Lebensmotive bewegen mich? Welche Entspannungstechniken unterstützen mich dabei und helfen mir, meine Ziele zu erreichen?

Teilnehmerzahl: 8 bis 12 Personen.

BGPP14 Theresia Fehrenbacher
Sa 25. - So 26. April 2015
Sa 09.00–18.00 Uhr
So 09.00–16.00 Uhr (bzw. 15.00 Uhr falls keine Teilnahme am Abschlusskolloquium)
2 Termine, 18 Unterrichtsstunden, 128,- €
VHS Haus Heydenstr. 2, 1. Stock Raum 1.04

Kommunikation und Rhetorik

Grundkurs Rhetorik: Freie Rede - Sicheres Auftreten

Wochenendseminar

Ziel des Lehrgangs ist, Stimme und Sprache zu entwickeln sowie die nötige Sicherheit in Gesprächen, Diskussionen, Vorträgen, Zwiegesprächen und in der „Freien Rede" zu erlangen. In gemeinsamen Gesprächen werden die Kursteilnehmer/-innen selbst Beurteilungsmaßstäbe für richtiges und gutes Sprechen erarbeiten.

Teilnehmerzahl: 10 bis 14 Personen.

FPP20 Theresia Fehrenbacher
Sa 18. - So 19. Oktober 2014
Sa, 09.00–18.00 Uhr, So, 09.00–16.00 Uhr
2 Termine, 18 Unterrichtsstunden, 115,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.09

Rhetorik - Intensivkurs

Wochenendseminar

Mit jedem Wort, das wir sprechen, sagen wir nicht nur etwas über einen Gegenstand oder Sachverhalt - sondern mit jedem Wort sagen wir etwas über uns selbst aus. Wir werden nach unserer Sprache eingeschätzt. Wir zeigen durch unseren Atem, durch Tonhöhe und Klangfarbe unserer Stimme unser augenblickliches Gefühl und durch Wortwahl, Stil und Betonung, ob wir redegeübt, sicher und informiert sind. In diesem Kurs werden Regeln zur Rhetorik, zu Atem- und Vortragstechniken sowie zum freien Reden und sicheren Auftreten erarbeitet.

Teilnehmerzahl: 10 bis 14 Personen.

FPP22 Theresia Fehrenbacher
Sa 08. - So 09. November 2014
Sa, 09.00–18.00 Uhr, So, 09.00–16.00 Uhr
2 Termine, 18 Unterrichtsstunden, 115,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.04

Die richtigen Worte im richtigen Moment

Wochenendseminar

Schlagfertigkeit im Gespräch kann gelernt werden. Wer will dies nicht: Souverän bleiben auch in schwierigen Gesprächssituationen, selbst in der kommunikativen Enge noch rhetorisch geschickt sprechen, mit den Elementen von Humor, Witz und einer entsprechenden Portion Schlagfertigkeit gekonnt kontern? Wir befassen uns mit fairen und unfairen Gesprächsstrategien, der Körpersprache, mit direkter Provokation in Gesprächen sowie mit gängigen Floskeln, die viele Gespräche schnell ins Unverbindliche abgleiten lassen, hören auch blöde Sprüche und kontern gekonnt.

Teilnehmerzahl: 10 bis 14 Personen.

FPP24 Irene Merbitz-Flentje
Sa, 09.00–18.00 Uhr am 20. September 2014
1 Termin, 10 Unterrichtsstunden, 66,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.08

Sich selbst souverän präsentieren

Wochenendseminar

Von Schauspielern und Schauspielerinnen erwarten wir Bühnenpräsenz. Und wir? Wir stehen im Rahmen unserer Arbeit auch auf der Bühne, auf ganz unterschiedlichen Schauplätzen und in vielfältigen Rollen, in Situationen mit Klienten/-innen, Kunden/-innen, Kollegen/-innen oder Vorgesetzten. Wir wissen, dass der erste Eindruck zählt und der letzte Eindruck bleibt! Um souverän agieren zu können ist wichtig, sich der jeweiligen Rolle und des Status der Beteiligten bewusst zu sein. Zudem gibt es hilfreiche Techniken, um einen professionellen, authentischen und lebendigen Eindruck beim Anderen zu erzielen. In diesem Seminar nutzen wir Feedback und praktische Übungen, um den eigenen Auftritt weiterzuentwickeln. Dabei geht es z. B. um folgende Inhalte:

- Statusarbeit (In welcher Rolle bin ich?)
- Unsere äußere Hülle (Was Kleidung mit uns macht)
- Erfolgsfaktor Körpersprache
- Schauspieltechnik
- Interaktion / Improvisation

Teilnehmerzahl: 10 bis 14 Personen.

FPP26 Irene Merbitz-Flentje
Sa, 09.00–16.30 Uhr am 13. Dezember 2014
1 Termin, 8 Unterrichtsstunden, 55,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.09

Charisma und positive Ausstrahlung, geschäftlich und privat

In diesem Seminar können Sie mit verschiedenen praktischen Übungen Ihr Charisma und Ihre positive Ausstrahlung verbessern. Bringen Sie einfach die Bereitschaft mit, sich auf sich selbst einzulassen.

Inhalte dieses Seminares: Sympathie und Respekt, Typologien und Charisma, Stimmbildung, Basis einer positiven Ausstrahlung, natürliche Gestik, die eigenen Gedanken steuern, Selbstmotivation. Zielgruppen: Für alle die einen Mehrwert an Charisma und Ausstrahlung gewinnen möchten, um noch authentischer aufzutreten.

Teilnehmerzahl: 8 bis 12 Personen

FPP27 Zully Eldag Cidarer
Fr, 28. November 2014, 18.00–21.15 Uhr
Sa, 29. November 2014, 11.00–14.15 Uhr
2 Termine, 8 Unterrichtsstunden, 70,- €
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Zwischengeschoss Unterrichtsraum

Setzen Sie Ihre Stimme richtig ein!

Ihre Stimme wird durch Training unempfindlicher gegenüber äußeren Störfaktoren, wie Lautstärke, Stress und Körperteile, sowie seelische Belastung. Nach diesem Seminar wirken Sie auf Ihren Gesprächspartner präsenter und überzeugender. Im Seminar erfahren Sie die eigenen Sprech- und Ausdrucksmuster, die Sie noch nicht erlebt haben und erhalten eine Einführung in die Sprach- und Stimmtechnik, unter gezieltem Einsatz ihres ganzen Körpers. Das Basis Stimmtraining beinhaltet folgende Schwerpunkte: Stimme und Akustik, Stimme und Wirkung, Stimmhygiene, Artikulationsübung, Anwendung des Gelernten in der eigenen Berufspraxis.

Teilnehmerzahl: 8 bis 12 Personen

GPP28 Zully Eldag Cidarer
Sa, 10.00–17.00 Uhr am 31. Januar 2015
1 Termin, 8 Unterrichtsstunden, 70,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.04

Entfalten Sie Ihre positive Ausstrahlung!

- Vorankündigung für Frühjahr 2015

Wissen Sie, ob Sie keine oder eine ungute Ausstrahlung haben? Was gehört zu einer guten Ausstrahlung? Ist Ausstrahlung angeboren? Ist gute Ausstrahlung erlernbar? In diesem Seminar üben Sie mit verschiedenen praktischen Übungen, Ihre Ausstrahlung positiv zu verbessern. Bringen Sie einfach die Bereitschaft mit, sich auf sich selbst einzulassen. Inhalte des Seminares: Sympathie und Respekt, Botschaften die gehört werden, natürliche Gestik, Basis einer positiven Ausstrahlung, die eigenen Gedanken steuern, Eigene Stärken erkennen, was nehmen Sie von anderen wahr?, Selbstmotivation.

Teilnehmerzahl: 8 bis 12 Personen

GPP30 Zully Eldag Cidarer
Sa, 10.00–17.00 Uhr am 07. März 2015
1 Termin, 8 Unterrichtsstunden, 70,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.04

Kommunikation und Rhetorik Bildungsurlaub Wochenseminare

Die folgenden Seminare stehen allen Interessierten offen. Berufstätige, die Anspruch auf Bildungsurlaub haben, erhalten eine Anmeldebestätigung, die Sie zwecks Freistellung bei Ihrem Arbeitgeber einreichen können. Die Seminare sind von der Agentur für Erwachsen- und Weiterbildung als Bildungsurlaubsveranstaltung im Rahmen des Gesetzes anerkannt.

Rhetorik: Freie Rede - Sicheres Auftreten

Wochenseminar/Bildungsurlaub

Ziel des Lehrgangs ist, Stimme und Sprache zu entwickeln sowie die nötige Sicherheit in Gesprächen, Diskussionen, Vorträgen, Zwiegesprächen und in der „Freien Rede“ zu erlangen. In gemeinsamen Gesprächen werden die Kursteilnehmer/-innen selbst Beurteilungsmaßstäbe für richtiges und gutes Sprechen erarbeiten.

Teilnehmerzahl: 10 bis 14 Personen.

FPP39BU Theresia Fehrenbacher
Mo, 22. - Fr 26. September 2014
08.00–15.30 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden, 148,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.12

Rhetorik - Intensivkurs

Wochenseminar/Bildungsurlaub

In diesem Intensiv-Seminar werden Regeln zur Rhetorik, Stilmittel, Diskussions- und Verhandlungstechniken, Vortrags- und Atemtechniken gemeinsam erarbeitet und vorgestellt. Entspannungstechniken sowie Arbeit mit Video dienen der Verminderung von Redeängsten.

Teilnehmerzahl: 10 bis 14 Personen.

FPP41BU Theresia Fehrenbacher
Mo 24. - Fr 28. November 2014
08.00–15.30 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden, 148,- €
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Dachgeschoss Speicher

GPP42BU Theresia Fehrenbacher
Mo 20. - Fr 24. April 2015, 08.00–15.30 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden, 148,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.12

Effektive Kommunikation - sichere Gesprächsführung

Wochenseminar/Bildungsurlaub

Redehemmungen überwinden - selbstbewusst sprechen - sich klar und verständlich ausdrücken - sich in ein Gespräch einschalten. Aufbau eines Redebeitrages, Pro- und Contra-Debatte, Mimik und Gestik, Einzel- und Gruppenarbeit, Rollenspiele mit Videoeinsatz.

Teilnehmerzahl: 10 bis 14 Personen.

FPP43BU Theresia Fehrenbacher
Mo 20. - Fr 24.10.2014, 08.00–15.30 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden, 148,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.12

GPP44BU Theresia Fehrenbacher
Mo 08. - Fr 12.06.2015, 08.00–15.30 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden, 148,- €
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Dachgeschoss Speicher

Selbstbehauptung im Beruf

Wochenseminar/Bildungsurlaub

Der Beruf konfrontiert uns täglich mit neuen Anforderungen. Die unterschiedlichsten Einflüsse bestimmen unser Vermögen diese Anforderungen zu bewältigen, eigene Positionen darzustellen und durchzusetzen, auch mit Ablehnung umgehen

zu können und Kompromisse schließen zu können. Mit Hilfe verschiedener Handlungsmöglichkeiten können wir lernen uns im Berufsumfeld selbstbewusst und erfolgreich zu behaupten. Des weiteren erfahren die Teilnehmer/-innen, wie Sprache und Körpersprache wirken, trainiert und richtig eingesetzt werden können, das Selbstbewusstsein im beruflichen Alltag gestärkt und damit ein sicheres Auftreten und eine sympathische und überzeugende Ausstrahlung erzielt werden kann.

Teilnehmerzahl: 10 bis 14 Personen.

FPP45BU Theresia Fehrenbacher
Mo 26. - Fr 30.01.2015
08.00–15.30 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden, 148,- €
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Dachgeschoss Speicher

Arbeitstechniken, Lernstrategien

Speed Reading

Speed Reading - trainieren Sie Ihre Augenbewegung und erfassen Sie Texte schneller! Das Auge kann die meisten Texte mit hoher Geschwindigkeit aufnehmen und das Gehirn den aufgenommenen Text bei höheren Geschwindigkeiten (ab 400 Wörter pro Minute) sogar besser verarbeiten als bei normaler Lesegeschwindigkeit (ca. 200 Wörter pro Minute). Es ist verblüffend, wie schnell Sie sich über die Bedeutung mancher Textteile orientieren und ihre Lesetiefe darauf einstellen können.

Teilnehmerzahl: 10 bis 12 Personen

Bitte mitbringen:
1 Tageszeitung oder Zeitschrift, 1 Roman, Schreibwerkzeug (Block, Stifte), 2 Essstäbchen/Stricknadeln oder ähnliches.

FPP52 Bernhard Schwietering
Sa 18. - So 19. Oktober 2014
Sa, 09.00–14.00 Uhr
So, 09.00–14.00 Uhr
2 Termine, 12 Unterrichtsstunden, 68,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.03

Lernen lernen - ein Workshop für Schüler, Azubis und Studenten

Kann man Lernen lernen? Ja! Am Einfachsten mit einem klaren Ziel und einer übersichtlichen Struktur. In diesem Workshop lernen Schüler und Studenten, wie sie sich ein Lernziel festlegen, eine effektive, realistische Zeitplanung aufstellen und eine Übersicht über den Lernstoff verschaffen. Zudem entdecken sie neue Lernstrategien und erfahren, wie sie wichtige Lernfaktoren selber positiv beeinflussen und so ihre Motivation steigern können. Als Abschluss gibt es noch Tipps und Tricks, wie man vor und in der Klassenarbeit die Nerven behält.

Teilnehmerzahl: 10 bis 12 Personen

FPP54 Nora Wilcke
Fr 14. - Sa 15. November 2014
Fr, 17.00–19.00 Uhr
Sa, 10.00–13.00 Uhr
2 Termine, 6 Unterrichtsstunden, 36,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.08

Gelassenheit als Lebenshaltung und wie man zu ihr kommt!

Haben Sie bisweilen auch neidvoll auf andere geblickt, die trotz beruflicher Belastung und familiärer Eingespanntheit gelassen und humorvoll mit den Herausforderungen des Alltags umgehen? Und sich gefragt: Wie kann ich diese Haltung auf mein eigene Situation übertragen und dadurch mehr Lebensqualität gewinnen? Das Seminar, bestehend aus Vorträgen, Diskussion und praktischen Übungen klärt über Ursachen von Anspannung auf, motiviert zur Reflektion persönlicher Verhaltensweisen und vermittelt Techniken für mehr Selbstbestimmung und Entspannung in alltäglichen und belastenden Situationen.

Teilnehmerzahl: 10 bis 15 Personen.

FPP56 Dr. Martina Dillmann
Sa, 10.00–17.00 Uhr am 22. November 2014
1 Termin, 8 Unterrichtsstunden, 55,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.15

Mit 40 durchstarten? Karrierecheck für Arbeitserfahrene

Sie sind beruflich erfahren und meistern Ihre Arbeit souverän und routiniert. Ihre Kinder sind mittlerweile älter und selbständiger geworden. Zunehmend haben Sie den Wunsch, eine berufliche Zwischenbilanz zu ziehen, um daraus neue Perspektiven für sich abzuleiten. Optimierung des Ist-Zustandes oder nocheinmal beruflich durchstarten? Altes beibehalten oder Neues wagen? In diesem Seminar überprüfen und klären Sie ihre beruflichen Ziele und Kompetenzen. Sie formulieren persönliche Entwicklungsziele für die nächsten Jahre und erarbeiten Strategien zur Erhaltung oder Veränderung Ihrer Ist-Situation. Sie erkennen Ihre persönlichen Ressourcen und wissen, wie Sie diese einsetzen und weiterentwickeln, aber auch erhalten können.

Teilnehmerzahl: 10 bis 15 Personen.

FPP58 Dr. Martina Dillmann
Sa, 10.00–17.00 Uhr am 13. Dezember 2014
1 Termin, 8 Unterrichtsstunden, 55,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.04

Unsere Kursleiter/-innen

... haben alle eine entsprechende Ausbildung und meist umfangreiche Erfahrung im Unterricht mit Erwachsenen.

Arbeitszeugnisse

In diesem Kurs wird das Thema aus unterschiedlichen Blickwinkeln betrachtet:

- Was habe ich als Arbeitgeber zu beachten?
- Was ist für mich als Arbeitnehmer wichtig?

Sie lernen die verschiedenen Zeugnisarten kennen und erfahren, welche Anforderungen an Inhalt und Form zu erfüllen sind. Ein wesentlicher Punkt des Zeugnisses ist die Art und Weise, wie die Leistung korrekt bewertet und formuliert wird. Abgerundet wird das Thema mit der Klärung der Frage, was zu tun ist, wenn der Zeugnisempfänger mit der Bewertung nicht einverstanden ist.

Teilnehmerzahl: 8 bis 10 Personen.

FPP60 Leonore Stolte
Sa, 9.00–13.15 Uhr am 29. November 2014
1 Termin, 5 Unterrichtsstunden, 36,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.09

Persönlichkeitsbildung

Bis hierher und nicht weiter!?

In diesem Seminar beschäftigen wir uns mit unseren Grenzen, von innen und außen. Wie handhabe ich Grenzziehung bisher, welcher Typ bin ich. Wann ist es gut, Grenzen zu ziehen, wo möchte ich mich besser schützen, wo möchte ich sie durchlässiger machen oder erweitern, und wie lerne ich das. Sich aus dem Alltagsgetriebe zurückzuziehen und in Ruhe, mit einem anderen Blick, mehr von außen betrachtend auf das eigene Leben zu schauen, dafür gibt Biografiearbeit Raum und Zeit. Verschiedenartige Übungen und der achtsame Umgang in der Gruppe ermöglichen Bereicherung durch Vielfältigkeit. Durch die intensivierte Berührung mit sich selbst entwickelt sich ein klarerer Blick für eigene Fähigkeiten und Möglichkeiten. Keine Vorkenntnisse.

Teilnehmerzahl: 8 - 10 Personen.

Bitte mitbringen: Schreibzeug.

FPS04 Eva Wolter
Di, 19.00–20.45 Uhr ab 11. November 2014
3 Termine, 7 Unterrichtsstunden, 43,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.08

Ein Single kommt selten allein! - Informative Gespräche, neue Kontakte und hilfreiche Tipps für das Single-Leben

Hier können Sie nette Menschen kennen lernen und sich mit ihnen über die Erfahrungen des Single-Leben austauschen: Mit Hilfe humorvoller Video-Spots (u. a. Anke Engelke, Loriot, von Hirschhausen) und Tipps aus der populärwissenschaftlichen

Literatur reden wir über folgende Themen zur Veresserung unseres Single-Daseins: 1. „Single zwischen Lust und Frust“, 2. „Flirt, Kontakt und Zweisamkeit“, 3. „Wege aus der Krise“, 4. „Wohlsein und Glück“. Der Dozent ist Soziologe und Sachbuchautor (z. B. „Wie unser Leben gelingt!“). Dass der Spaß dabei nicht zu kurz kommt, versteht sich von selbst.

Teilnehmerzahl: 10 bis 20 Personen.

FPS06 Dr. Torsten Reters
So, 11.00–16.00 Uhr am 14. Dezember 2014
1 Termin, 6 Unterrichtsstunden, 39,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.08

Persönlichkeitsstil und Kommunikation

In diesem Seminar wird eines der seriösesten und angesehensten Instrumente für die Bereiche Personal, Fortbildung, Management und Organisationsentwicklung vorgestellt, das in angelsächsischen Ländern sehr weit verbreitet ist. Basierend auf Jungs Typentheorie, wie wir Informationen aufnehmen und Entscheidungen treffen, wurde dieses Modell in den 60er Jahren von I. Briggs in Amerika weiterentwickelt, wobei sich Persönlichkeitstypen herausbilden. Dabei sind alle Typen gleich wertvoll und hilfreich. Anhand zahlreicher abwechslungsreicher Aktivitäten im Seminar lernen Teilnehmer bei sich und anderen Teilnehmern eigenes Denken und Wahrnehmen und den damit verbundenen Kommunikationsstil einzuschätzen und zu erkennen. Dieses Seminar öffnet die Augen für die Vielfalt der Persönlichkeiten in der Welt um uns herum.

Teilnehmerzahl: 8 bis 16 Personen

FPS08 Susanne Göttlicher
Sa, 15. November 2014, 09.00–15.30 Uhr
So, 16. November 2014, 09.00–15.30 Uhr
2 Termine, 14 Unterrichtsstunden, 89,- €
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Dachgeschoss Unterrichtsraum

Psychologie

Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation von Marshall Rosenberg

Die Gewaltfreie Kommunikation zeigt einen Weg, gerade dann mit dem anderen in Verbindung zu bleiben, wenn es schwierig wird. Denn nur wenn wir in Verbindung sind und bleiben, können Lösungen gefunden werden, die die Bedürfnisse und Interessen beider Parteien berücksichtigen. Indem mir klar wird, was ich im Kontakt brauche und was mir wichtig ist, kann ich mich so ausdrücken, dass die Wahrscheinlichkeit stiegt, auch wirklich gehört zu werden. In diesem Kurs lernen Sie die vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation kennen, mit deren Hilfe wir uns sowohl klären und ausdrücken als auch dem anderen empathisch zuhören können. Wir arbeiten mit abwechslungsreichen Übungen und Methoden, damit das Lernen auch bei ernsten Themen Spaß macht.

Teilnehmerzahl: 8 bis 16 Personen

FPS28 Uta Wacker
Fr, 10. Oktober 2014, 16.00–19.30 Uhr
Sa, 11. Oktober 2014, 09.00–16.30 Uhr
2 Termine, 12 Unterrichtsstunden, 77,- €
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Zwischengeschoss Unterrichtsraum

Mehr Selbstbewusstsein

Mangelndes Selbstbewusstsein, Unsicherheit, Minderwertigkeitsgefühle, Angst zu versagen, etwas falsch zu machen oder abgelehnt zu werden, können einem das Leben schwer machen. Sie bekommen Anregungen und Tipps zu folgenden Fragen:

- Wie kann ich mein Selbstbewusstsein verbessern?
- Was hilft mir, zu mir zu stehen?
- Wie kann ich meine Stärken entdecken?

Teilnehmerzahl: 8 bis 12 Personen

FPS30 Christiane Gentner
Sa, 10.00–17.00 Uhr am 18. Oktober 2014
1 Termin, 8 Unterrichtsstunden, 55,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.08

Abenteuer Kommunikation

Geschichte und Grundsätze des NLP (Neuro-Linguistisches Programmieren). Das Neuro-Linguistische Programmieren (kurz NLP) ist eine Sammlung von Kommunikationstechniken und Methoden, das heute ganz besonders von Menschen nachgefragt und genutzt wird, die beruflich mit Kommunikation zu tun haben. Lernen Sie Techniken kennen und anwenden. Welcher Wahrnehmungstyp sind Sie? Was ist Ihre individuelle Präferenz?

Teilnehmerzahl: 8 bis 12 Personen

FPS32 Christa Weidlich
Fr 17. - Sa 18. Oktober 2014
Fr, 17.00–20.15 Uhr, Sa, 10.00–17.00 Uhr
2 Termine, 12 Unterrichtsstunden, 66,- €
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Dachgeschoss Unterrichtsraum

Psychologie Bildungsurlaub Wochenseminar

Die folgenden Seminare stehen allen Interessierten offen. Berufstätige, die Anspruch auf Bildungsurlaub haben, erhalten eine Anmeldebestätigung, die Sie zwecks Freistellung bei Ihrem Arbeitgeber einreichen können. Die Seminare sind von der Agentur für Erwachsen- und Weiterbildung als Bildungsurlaubsveranstaltung im Rahmen des Gesetzes anerkannt.

Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation von Marshall Rosenberg

Die Gewaltfreie Kommunikation zeigt einen Weg, gerade dann mit dem anderen in Verbindung zu bleiben, wenn es schwierig wird. Denn nur wenn wir in Verbindung sind und bleiben, können Lösungen gefunden werden, die die Bedürfnisse und Interessen beider Parteien berücksichtigen. Indem mir klar wird, was ich im Kontakt brauche und was mir wichtig ist, kann ich mich so ausdrücken, dass die Wahrscheinlichkeit stiegt, auch wirklich gehört zu werden. Sie lernen Sie die vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation kennen, mit deren Hilfe wir uns sowohl klären und ausdrücken als auch dem anderen empathisch zuhören können. Wir arbeiten mit abwechslungsreichen Übungen und Methoden, damit das Lernen auch bei ernsten Themen Spaß macht.

Teilnehmerzahl: 8 bis 16 Personen

FPS40BU Uta Wacker
Mo, 26. – Mi, 28. Januar 2015
jeweils von 09.00–16.30 Uhr
3 Termine, 24 Unterrichtsstunden, 149,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.12

Philosophie

Philosophie der Klassik - Kant: Metaphysik der Sitten

Eines der bedeutendsten Werke unserer neuzeitlichen Welt soll hier deswegen eingehend diskutiert werden, weil die modernen und postmodernen Welten nur vor diesem Hintergrund zu verstehen sind. Kant handelt u. a. vom Recht, von den Tugenden, der Menschenliebe und Achtung, aber auch vom Selbstmord, der Lüge, dem Geiz (!), der Dankbarkeit, der Freundschaft. Wenn Philosophie ein Mittel ist, zum Weltverstehen beizutragen, das über die Grenzen alltäglichen Verstehens hinausgeht, so ist das Werk von Kant ein Mittel, um diesen Zweck zu erreichen. Lit.: Kant - Metaphysik der Sitten. Reclam UB 4508

Teilnehmerzahl: 10 bis 18 Personen.

FPT02 Dr. Josef Thomas
Do, 19.45 - 21.15 Uhr, ab 18. September 2014
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 94,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.09

Philosophie des Handelns in dieser Welt

- Rousseau, Kant, Robespierre, Hegel, Marx, Derrida, Foucault

Woran orientieren? Kann eine Theorie der Gerechtigkeit (Rawls) genügen? Immer wieder gehen die Gedanken - angesichts dieser Theorie, aber auch angesichts der Probleme von Bioethik, künstlicher Befruchtung, Stammzellenforschung etc. - auf Rousseaus Theorie der Selbstbestimmung, auf Kants Entwurf der Würde des Menschen und auf die Menschen- und Bürgerrechte zurück. Im Programm der Französischen Revolution berühren diese sich mit den Vorstellungen von Robespierre, dessen Namen man humorlos mit dem Namen des französischen Arztes Guillotine assoziiert. Massive Kritik hat Hegel an den Theorien der Moralität geübt, Marx wiederum an Hegels Idee dieser Kritik. Zu unserer Gegenwart kommt die Frage nach den Orten des Handelns mit Foucaults Konzeption der Selbstsorge und mit Derridas Freundschaft. Lit.: Kopien.

Teilnehmerzahl: 10 bis 18 Personen.

FPT04 Dr. Josef Thomas
Mo, 17.45 - 19.15 Uhr, ab 22. September 2014
10 Termine, 20 Unterrichtsstunden, 64,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.08

Geschichte der Philosophie im Überblick

Teil 3: Philosophie in der Antike bis zum Mittelalter

Wer sich bisher noch nicht mit der Philosophie beschäftigt hat und einen ersten Eindruck von der „Liebe zum Wissen/zur Weisheit“ gewinnen möchte, für den ist dieser Kurs genau das Richtige. Aber auch „Geschultere“ können hier die Grundlagen unseres europäischen Selbstverständnisses noch einmal durchwandern. Denn auch ein zweiter, dritter oder vierter Durchgang ist nicht mit dem ersten vergleichbar. Ganz nach Heraklit: „Man kann nicht zweimal in denselben Fluss steigen“ (Frag. 91). Die Beschäftigung mit Stoikern wie Seneca, der schon früh über das Glück und die Seelenruhe (Ataraxie) nachdachte oder mit Boethius, der durch Verrat im Gefängnis landete und dort „Trost“ in der Philosophie suchte, sind hier die des Bedenkens würdigen Gestalten. In jedem Fall wird auch dieser Kurs wieder ein Erlebnis und nicht nur ein Hinzugewinn von noch mehr Fakten sein. Geist und Seele werden hier gefordert und angesprochen. Vor allem aber soll es Freude über den eigenen Erkenntnisfortschritt bewirken.

Teilnehmerzahl: 10 bis 18 Personen.

FPT06 Dr. Helmut Blöhbaum
Mo, 18.00–19.30 Uhr, ab 15. September 2014
10 Termine, 20 Unterrichtsstunden, 64,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.09

Philosophische Lebenskunst in der Moderne

Während in der Antike die Philosophie insgesamt mit einer umgestaltenden Arbeit des Subjektes an sich selbst, in der römischen Antike sogar mit einer ganzen Lebenskunst zusammenfiel, führt die Lebenskunst in der modernen Philosophie eher ein Schattendasein als ein akademisch nicht besonders geachtetes Teilgebiet. Andererseits findet sich bei genauerem Hinsehen bei einer Reihe von modernen Philosophen jene antike Traditionslinie, Philosophie selbst als geistige Übung, als Verwandlung des Subjekts zu praktizieren, mehr oder weniger explizit fortgesetzt. Der Begriff der Lebenskunst taucht bei diesen Philosophen oft gar nicht zusätzlich auf, weil ihre Philosophie als Ganze eine Umwandlung des Subjekts, gewissermaßen als Preis für den Zugang zur Wahrheit, fordert. In diesem Kurs wollen wir uns die beiden genannten Aspekte der modernen philosophischen Lebenskunst anhand von Texten u. a. von Schopenhauer, Nietzsche, Heidegger, Foucault, Schmid näher anschauen.

Teilnehmerzahl: 10 bis 18 Personen.

FPT08 Lars Noel
Mi, 18.00–19.30 Uhr, ab 24. September 2014
10 Termine, 20 Unterrichtsstunden, 64,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.08

Östliche Weisheit

Achtsamkeit im Alltagserleben - Meditationsübungen auf buddhistischer Grundlage

Ein höherer Grad von Bewusstheit und Achtsamkeit im Erleben alltäglicher Situationen kann - recht eingeübt - zur Verminderung innerer und äußerer Konflikte führen. Nicht zuletzt wird die eigenen Lebensgestaltung von größerer Klarbewusstheit bestimmt. Ein genaues vorurteilfreies Hinschauen auf das, was wir mit dem Körper tun und was im eigenen Geist auftaucht steht am Beginn eines solchen Weges. Die Lehre Buddhas, gibt dazu die weit führenden Hinweise, die auch das Getäuschtsein über die uns nicht wohltuenden Konsequenzen des Handelns in den Blick nimmt.

Teilnehmerzahl: 8 bis 18 Personen.

FPT12 Dagmar Doko Waskönig (Zen-Meisterin)
So, 9.00–16.00 Uhr am 12. Oktober 2014
1 Termin, 8 Unterrichtsstunden, 37,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.08

Ihre Anmeldung wird in der Regel nicht von uns bestätigt; wenn Sie nichts von uns hören, bedeutet das „Grünes Licht“

Staatsthater Schauspiel

Theater erleben: Schauspiel!

Liebe Theaterfreunde,

auch im Wintersemester 2014/15 lassen wir Sie exklusive hinter die Kulissen unserer Theaterarbeit blicken, stellen Ihnen Stücke, Autoren, Regisseure und Inszenierungskonzepte vor und bringen Sie spätestens zum Nachgespräch mit unseren Künstlerinnen und Künstlern zusammen. Vier Inszenierungen im Großen und Kleinen Haus stehen auf dem Plan, zu denen die Dramaturginnen Christine Besier und Katrin Breschke ca. eine Woche vor Vorstellungsbesuch Hintergründe liefern. Im Anschluss an die Vorstellung laden wir Sie im Foyer oder in der Theaterkantine zum Gespräch über das Gesehene ein. Bitte beachten Sie, dass jede Vorstellung aus Verbuchungsgründen terminlich nur einmalig getauscht werden kann.

Jenny Jannowitz

Karlo Kollmar hat verschlafen. Nicht nur ein paar Minuten oder Stunden, nein, gleich den ganzen Winter. Er hetzt zur Arbeit, aber sein Chef sieht es gelassen. Alles eine Frage der Perspektive: Für heute zu spät, für morgen zu früh. Die Welt dreht sich weiter. Aber Karlo hat das Gefühl, dass sie sich immer schneller dreht und er nicht mithalten kann, nicht mehr Herr des eigenen Lebens ist. Nichts hat mehr Bestand und ist verlässlich. Die Menschen und Städte um ihn herum tragen zwar neue Namen, unterscheiden sich aber nicht. Bis auf diese mysteriöse Jenny Jannowitz. Denn sie hat Zeit und zwingt Karlo zum Anhalten, zum Durchatmen. Michel Decars Stück „Jenny Jannowitz“ wurde mit dem Kleist-Förderpreis 2014 für junge Dramatik ausgezeichnet und am Staatstheater Braunschweig uraufgeführt.

Vorbereitungsabend:
Mi, 08.10.2014, 20.00 - 21.30 Uhr

Treffpunkt: Bühneneingang Großes Haus

Besuch der Vorstellung:
Do, 09.10.2014, 20.00 Uhr, Hausbar

Nachbesprechung im Anschluss an die Vorstellung

Hamlet

Tragödie von William Shakespeare

Dänemark wird von Krisen erschüttert. Nachdem Hamlets Vater, der König, verstorben ist, hat dessen Bruder Claudius die Staatsgeschäfte übernommen und Hamlets Mutter geheiratet. Da erscheint Hamlet der Geist seines Vaters, bezichtigt seinen Bruder, ihn vergiftet zu haben und fordert Hamlet zur Rache auf. Doch ist dieser Geist real? Oder ist er eine teuflische Versuchung, dem nachzugehen, was Ham-

let im Innersten fühlt, dass etwas „faul" ist im Staat. Hamlet zweifelt. Was soll er glauben? Wem kann er trauen? Um keinen Verdacht zu erwecken, stellt er sich wahnsinnig. Shakespeares „Hamlet" markiert eine Zeitenwende: Der Mensch ist nicht mehr länger Teil einer göttlichen Ordnung, die er hinnehmen muss. Er trägt selber die Verantwortung - nicht nur für sich selbst, sondern auch für die Welt, in der er lebt.

Vorbereitungsabend:
Mi, 05.11.2014, 20.00 - 21.30 Uhr

Treffpunkt: Bühneneingang Großes Haus

Besuch der Vorstellung:
12.11.2014, 19.30 Uhr, Großes Haus

Nachbesprechung im Anschluss an die Vorstellung

Das Ding

Komödie von Philipp Löhle

Das titelgebende Ding ist eine Baumwollfaser, nachhaltig angebaut auf dem Feld des Afrikaners Siwa. Nach der Ernte findet es sich wieder im Start-up-Unternehmen zweier junger Chinesen. Zusammen mit vielen anderen „Dingern" wird es zum T-Shirt verarbeitet, geht auf eine Reise und wird das Lieblingstrikot von Patrick, der davon träumt, in die Jugendnationalmannschaft aufzusteigen. Das Trikot wird zum Glücksbringer, überlebt einen Unfall, wird in transnationale Liebesaffären verstrickt und angeschossen, bis es in der Altkleidersammlung zurück nach Afrika kommt. Welchen Weg nehmen unsere Kleidungsstücke? Welchen Warenkreislauf bestätigen wir täglich mit unserem Lebensstil? Was hat welchen Wert, warum und wer entscheidet darüber? Philipp Löhles Komödie beschreibt die Mechanismen unserer beschleunigten und globalisierten Welt sowie die unüberschaubaren Vernetzungen des Welthandels.

Vorbereitungsabend:
Mi, 26.11.2014, 20.00 - 21.30 Uhr

Treffpunkt: Bühneneingang Großes Haus

Besuch der Vorstellung:
Sa, 06.12.2014, 19.30 Uhr, Kleines Haus

Nachbesprechung im Anschluss an die Vorstellung

Im Westen nichts Neues

Nach dem Roman
von Erich Maria Remarque

Paul Bäumer ist 18 Jahre alt. Wie viele seiner Klassenkameraden hat er sich, aufgepeitscht vom blinden Patriotismus seines Lehrers, für den Krieg gemeldet. Im Kasernenhof lernt er, dass der Drill lediglich auf die Demütigung und Unterwerfung des Einzelnen zielt. An der Front, brechen die Schrecken des Stellungskrieges über ihn herein: Giftgasangriffe, Panzer und das Trommelfeuer der modernen Artillerie lassen den einzelnen Soldaten im Feld und in den Schützengräben keine Chance. Als Bäumer zum Heimaturlaub nach Hause kommt, muss er feststellen, dass alle nur über einen heroischen Kampf reden, der mit der grauenvollen Wirklichkeit nichts zu tun hat. Anlässlich des Ausbruchs des Ersten Weltkrieges vor 100 Jahren zeigt das Staatstheater Braunschweig eine Bühnenbearbeitung des berühmten Antikriegsromans.

Vorbereitungsabend:
Mi, 07.01.2015, 20.00 - 21.30 Uhr

Treffpunkt: Bühneneingang Großes Haus

Besuch der Vorstellung:
Fr, 16.01.2015, 19.30 Uhr, Kleines Haus

Nachbesprechung im Anschluss an die Vorstellung

FKC02 Axel Preuß, Christine Besier, Charlotte Orti von Havranek, Stefanie Auer
Mi, 20.00–21.30 Uhr ab 8. Oktober 2014
8 Termine, 16 Unterrichtsstunden, 108,- €
inkl. Vorstellungsbesuche
Staatstheater, Großes Haus, Am Theater

Staatsthater Musik und Tanz

Theater erleben: Musiktheater und Tanz!

Berühmtes - Außergewöhnliches - Spannendes. Auch im Wintersemester 2014/15 bieten das Staatstheater Braunschweig mit dem Volkshochschulkurs „Theater erleben!" das ganz besondere und etwas andere Theatererlebnis an: Hören und sehen sie sich bei exklusiven Einführungen hinein in die großen Werke des Musiktheater-Repertoires. Erleben Sie im Tanztheater, wie ein vollkommen neues Stück entsteht. Werfen Sie „Backstage" den Theatermachern bei ihrer Arbeit einen Blick über die Schulter. Genießen Sie die Aufführungen und kommen Sie danach mit unseren Künstlern ins Gespräch. Weitere Informationen zu „Theater erleben!" sowie zu den Stücken und Preisen erhalten Sie bei der Volkshochschule Braunschweig (Tel: 0531 / 2412-0 sowie auf der Homepage: www.vhs-braunschweig.de). Bitte beachten Sie, dass jede Vorstellung aus Verbuchungsgründen terminlich nur einmalig getauscht werden kann.

Im Wintersemester 2014/15 bieten wir Ihnen folgende Werke und Termine an:

Der Prophet (Le prophète)

Grand opéra von Giacomo Meyerbeer

in französischer Sprache
mit deutschen Übertiteln

Musikalische Leitung Ernst van Tiel
Inszenierung Stefan Otteni >
Bühne & Kostüme Anne Neuser

Holland und Deutschland zur Reformationszeit: Als der Gastwirt Jean von Leyden seine Braut Berthe an den Grafen Oberthal verliert, schließt er sich einer Gruppe Wiedertäufer an und wird so zum Revolutionär. Doch je mehr Blut fließt, desto mehr steigert sich Johann in ekstatische Visionen und ruft sich schließlich selbst zum Propheten aus. In Münster kommt es zum Verrat der Wiedertäufer, die Jean ausliefern wollen, um ihre eigene Haut zu retten. Zum 150. Todestag Meyerbeers hinterfragen wir den historischen Stoff um Jean von Leyden erneut, denn Themen wie religiöser Fanatismus und Massenwahn sind auch im 21. Jahrhundert von Brisanz.

Vorbereitungsabend:
Do, 16.10.2014, 20.00–21.30 Uhr

Treffpunkt:
Bühneneingang im Großen Haus

Besuch der Vorstellung:
Fr, 24.10.2014, 19.30 Uhr Großes Haus

Nachbesprechung im Anschluss an die Vorstellung

Boys & Girls

Tanzstück von Roy Assaf Uraufführung

Konzept, Choreografie und Bühne
Roy Assaf

Der Choreograf und Gewinner des Produktionspreises von Staatstheater Tanz Braunschweig, Roy Assaf, wird mit „Girls & Boys" seine erste abendfüllende Produktion auf die Bühne bringen. Ausgehend von seinem Kurzstück „Girls" (2013) lotet er die Spannungsverhältnisse von Weiblichkeit und Männlichkeit aus. In seiner ganz eigenen Tanzsprache, die geprägt ist von intensiver Körperlichkeit und feiner Sensibilität, wird er - nicht ohne Humor - den Widersprüchlichkeiten von Geschlechterbildern nachgehen: Bedienen wir uns dieser Bilder oder sind wir ihnen unterworfen? Quer durch die Kulturgeschichte untersucht Roy Assaf Körperbilder aus den Bildenden Künsten, dem Kino und der Popkultur, um ihre Mechanismen zu entlarven.

Vorbereitungsabend:
Do, 13.11.2014, 20.00–21.30 Uhr

Treffpunkt:
Bühneneingang im Großen Haus

Besuch der Vorstellung:
So, 16.11.2014, 19.30 Uhr Kleines Haus

Nachbesprechung im Anschluss an die Vorstellung in Kleinen Haus

María de Buenos Aires

Tangooper von Astor Piazzolla

in deutscher und spanischer Sprache

Musikalische Leitung Johanna Motter
Inszenierung Philipp Kochheim
Ausstattung Barbara Bloch

Nach der Uraufführung dieser Tango-Operita 1968 kannte der Jubel keine Grenzen mehr. Der wesentliche Grund dafür lag in der Musik Piazzollas, der den Tango von

der traditionellen Milonga bis hin zum Tango Nuevo führt und zu den Klängen des Bandoneóns eine einzigartige Atmosphäre schafft. Es ist Nacht in Buenos Aires. Ein Geist beschwört die Stimme Marías und sie beginnt, ihre Geschichte zu erzählen: von ihrer Herkunft aus den Slums, ihrem Leben in der Unterwelt, von ihrer Begegnung mit den Dieben, die sie zum Tode verurteilen. Und dennoch: Nachdem sie gestorben ist, streift ihr Schatten verloren durch Buenos Aires, ohne eine Erinnerung daran, wem er einst gehörte.

Vorbereitungsabend:
Do, 11.12.2014, 20.00–21.30 Uhr

Treffpunkt:
Bühneneingang im Großen Haus

Besuch der Vorstellung:
Fr, 19.12.2014, . 20.00 Uhr Großes Haus

Nachbesprechung im Anschluss an die Vorstellung

The Rake's Progress

Oper von Igor Strawinsky

in englischer Sprache mit deutschen Übertiteln

Inszenierung Christopher Alden Bühne Marsha Ginsberg Kostüme Doey Lüthi

Inspiriert von der satirischen Kupferstich-Serie William Hogarths, erzählt „The Rake's Progress" die Geschichte von Tom Rakewell, dem der mephistophelische Nick Shadow ein aufregendes Leben fernab der Heimat verspricht. So lässt Tom seine Verlobte Anne Trulove und sein bisheriges Leben zurück und begibt sich auf die Suche nach Freiheit, Glück, Geld und Erfolg. Statt dies zu finden, gerät er zusehends tiefer in die Niederungen der menschlichen Existenz und lernt Lust und Laster kennen. Am Ende ruiniert Rakewell nicht nur seine Mitmenschen, sondern auch sich selbst und verfällt dem Wahnsinn.

Vorbereitungsabend:
Do, 15.01.2015, 20.00–21.30 Uhr

Treffpunkt:
Bühneneingang im Großen Haus

Besuch der Vorstellung:
So, 18.01.2015, 19.30 Uhr Großes Haus

Nachbesprechung im Anschluss an die Vorstellung

FKC04 Christian Steinbock, Sarah Grahneis, Stefanie Auer
Do, 20.00–21.30 Uhr
ab 16. Oktober 2014
8 Termine, 16 Unterrichtsstunden
108,- €, incl. Vorstellungsbesuche
Staatstheater, Großes Haus, Am Theater

Ihre Anmeldung wird in der Regel nicht von uns bestätigt; wenn Sie nichts von uns hören, bedeutet das „Grünes Licht"

Literatur

Literatur-Café: Faszinosum Großstadt in Literatur und Malerei

Vorgestellt werden:

1. H. Heines Sicht auf London aus seinen „Reisebildern" von 1827 und dazu einige Stadtgeschichten aus dem 20. Jahrhundert (G. Heym, O. Loerke, H. Domin, G. Kunert),

2. A. Döblins „Berlin Alexanderplatz" von 1929, der die Vieldimensionalität des Lebens in der Großstadt montiert, 3. Stadtgemälde werden von Frau Frielinghaus gezeigt.

Einzeltermine möglich
Gebühr pro Einzeltermin: 15,00 €.

Teilnehmerzahl: 10 bis 30 Personen.

FKL02 Gudrun Lamberg
Do, 18. September 2014, 10.15 - 11.45 Uhr
Do, 16. Oktober 2014, 10.15 - 11.45 Uhr
Do, 13. November 2014, 10.15 - 11.45 Uhr
3 Termine, 6 Unterrichtsstunden, 34,- €
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Dachgeschoss Speicher

Literaturstammtisch

Sind Sie ständig auf der Suche nach neuem „Lesefutter"? Entspannen Sie sich gern bei kleinen Alltagsfluchten in die Welt der Literatur? Wollen Sie Bücher nicht mehr einsam verschlingen und zu schnell vergessen? Brauchen Sie Lieblingsbücher, die Sie wie gute Freunde ein Leben lang begleiten? Dann besuchen Sie diesen Kurs. Gemeinsam wollen wir uns einen Einblick in das aktuelle Buchangebot verschaffen, in neuen Büchern schmökern, Bestseller testen, Bekanntschaft mit Autoren und Autorinnen machen, aber auch alte Literaturfreundschaften auffrischen.

Teilnehmerzahl: 10 bis 30 Personen.

FKL04 Lena Kreie, Alexa Pees
Di, 16. September 2014, 10.00–11.30 Uhr
Di, 30. September 2014, 10.00–11.30 Uhr
Di, 14. Oktober 2014, 10.00–11.30 Uhr
Di, 11. November 2014, 10.00–11.30 Uhr
Di, 02. Dezember 2014, 10.00–11.30 Uhr
Di, 16. Dezember 2014, 10.00–11.30 Uhr
6 Termine, 12 Unterrichtsstunden, 41,- €
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Dachgeschoss Speicher

Wundertüte für Schreibverrückte - Neue Ideen aus der Schreibwerkstatt

Fotos, Brötchentüten oder Stilblüten - in meiner Werkstatt tummeln sich seit Jahren lauter Schreib-Anlässe, die die Novemberstürme jetzt für Sie aus meiner Wundertüte pusten! Lassen auch Sie Ihre Ideen segeln und taumeln, bis sie sich zu bunten Sprachteppichen auf dem Papierboden sammeln. Schreiben Sie nach Herzenslust und freuen Sie sich an Ihren Texten und denen der anderen. Sie brauchen Neugierde, Sprachlust, Stift und Papier - alles andere findet sich und finden Sie hier!

Teilnehmerzahl: 8 bis 14 Personen.

FKL06 Uta Löffler
Do, 18.00–20.15 Uhr, ab 13. November 2014
5 Termine, 15 Unterrichtsstunden, 88,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.08

„Poesie ist fast nichts, aber das total" (Wondratschek) - Gedichte schreiben!

Gedichte sind faszinierende Gebilde - manche ziehen uns mit Reimen in ihren Bann, andere verdichten Beobachtungen und Aussagen auf kleinsten Raum oder sagen allein durch ihre äußere Form so viel aus... Sehen Sie sich einige Gedichte näher an, und lassen Sie selbst Persönliches und Gemeinsames, Gereimtes oder freie Verse entstehen. - Wenn Sie Lust haben, selbst kreativ zu werden und sich mit anderen netten Menschen auf den Schreib-Weg zu begeben, sind Sie herzlich eingeladen!

Teilnehmerzahl: 8 bis 14 Personen.

FKL08 Uta Löffler
Sa 06. - So 07. Dezember 2014
Sa, 10.00–18.00 Uhr, So, 10.00–15.30 Uhr
2 Termine, 15 Unterrichtsstunden, 88,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.08

Drehbuchschreiben: Rosa Roth trifft Bella Block

Kreative Wege zum professionellen Drehbuchschreiben

Gute Drehbuchautoren sind sehr gefragt und werden entsprechend bezahlt. In diesem Wochenend-Seminar eignen Sie sich das Handwerkszeug des Drehbuchautors an, Sie erfahren, wie man eine zündende Filmidee findet, sie als Ideenskizze formuliert und in ein Exposé überführt. Sie lernen die einzelnen Schritte der Drehbuchentwicklung kennen und verstehen, was es heißt, dramaturgisch zu denken - nicht per Theorie, sondern mittels Übungen. Wir beschäftigen uns mit den Themen Konfliktzeichnung, Figurenentwicklung und Dramaturgie. Sie erfahren Grundsätzliches über das Filmgeschäft bis hin zu der Frage, wie ich einen Produzenten für meine Filmidee finden könnte. Die Teilnehmer werden dabei einerseits kreativ tätig sein, andererseits als Skript-Doktoren fungieren. Dr. Lothar Schöne ist Autor von Filmdrehbüchern („Rosa Roth"), Romanen („Der blaue Geschmack der Welt") und Sachbüchern („Mephisto ist müde"), wurde mehrfach mit Literaturpreisen ausgezeichnet und unterrichtet an Hochschulen das Fach Kreatives Schreiben. Im Internet: www.lothar-schoene.de.

Teilnehmerzahl: 10 bis 12 Personen.

FKL18 Dr. Lothar Schöne
Fr 26. - Sa 27. September 2014
Fr, 15.00–20.00 Uhr, Sa, 10.00–18.00 Uhr
2 Termine, 15 Unterrichtsstunden, 148,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.08

Wie man professionell und bestsellerverdächtig schreibt - Aufbaukurs

- Vorankündigung für Frühjahr 2015

Planen Sie gerade ein eigenes Schreib-Projekt - ob Krimi, Liebesroman oder Sachbuch? Wollen Sie Ihre stilistische Sicherheit aus beruflicher Notwendigkeit verbessern? In diesem Wochenend-Seminar beschäftigen wir uns u. a. mit folgenden Themen: Die Bedürfnisse des Lesers; Von der Idee zur Geschichte; Anfänge und andere Probleme; Wie stelle ich Spannung her?; Was ist die Aufgabe des Erzählers?; Welche Rolle spielt die Erzählperspektive?; Von Stufendiagrammen und Querschnitten; Witz, Humor, Dynamik und andere Adrenalinstöße. Die Teilnehmer können ein eigenes Projekt vorstellen. Wir beschäftigen uns mit dem aktuellen Buchmarkt und der Frage, wie Ihr Manuskript einen Verlag findet. Dieses Aufbau-Seminar erfordert nicht den vorherigen Besuch des Basisseminars.

Lothar Schöne ist Autor von Romanen („Das Labyrinth des Schattens“), Erzählbänden („Schall und Rauch“), Sachbüchern („Mephisto ist müde“) und Filmdrehbüchern und wurde mehrfach mit Literaturpreisen ausgezeichnet. Im Internet: www.lothar-schoene.de

Teilnehmerzahl: 10 bis 18 Personen.

GKL20 Dr. Lothar Schöne
Vorankündigung für Frühjahr 2015
Fr, 15.00–20.00 Uhr, Sa, 10.00–18.00 Uhr
2 Termine, 15 Unterrichtsstunden, 148,- €
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Zwischengeschoss Unterrichtsraum

Literatur Bildungsurlaub Wochenseminar

Die folgenden Seminare stehen allen Interessierten offen. Berufstätige, die Anspruch auf Bildungsurlaub haben, erhalten eine Anmeldebestätigung, die Sie zwecks Freistellung bei Ihrem Arbeitgeber einreichen können. Die Seminare sind von der Agentur für Erwachsen- und Weiterbildung als Bildungsurlaubsveranstaltung im Rahmen des Gesetzes anerkannt.

Journalistisches Schreiben

Wie schreibt man einen Bericht? Was unterscheidet einen Kommentar von einer Rezension? Im Verlauf des praxisnahen Seminars werden die Teilnehmenden die gängigen journalistischen Darstellungsformen in Theorie und Praxis erarbeiten. Sie werden Nachrichten schreiben, ein Interview führen und ein aktuelles Thema kommentieren. Anschließend präsentieren alle Teilnehmenden ihre Ergebnisse. Vorab erwerben sie Wissen zu den handwerklichen Anforderungen. Dazu werden unter anderem Publikationen aus Print- und Onlinemedien analysiert. Näher behandelt werden Recherchemittel als auch die Dramaturgie von Texten.

Anmeldeschluß: 01.09.2014.

Teilnehmerzahl: 10 bis 15 Personen.

Bitte mitbringen:
Notebook und Verlängerungskabel

FKL22BU Insa van den Berg
Mo, 15. - Do, 18. September 2014
jeweils von 09.00–16.30 Uhr
4 Termine, 32 Unterrichtsstunden, 205,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.12

Gitarre

Gitarre 1

Der Kurs Gitarre 1 richtet sich an absolute Anfänger, aber auch an ehemalige Gitarrenschüler, die nach einigen Unterrichtsstunden entmutigt waren, weil das Gitarrenspiel zu schwierig erschien. Dieser Kurs bietet den leicht möglichsten Einstieg und verzichtet dabei auf das immer gleiche Einsteiger- Einerlei und setzt von Anfang an auf inspirierende Musik. Obwohl an den kompletten Anfänger gerichtet, können Gitarristen jeder Spielstufe vom Angebot des Kurses profitieren, wie z. B. Dropt D-Tuning, verschiebbare Akkordformen und interessante Anschlagmuster.

Teilnehmerzahl: 10 bis 12 Personen.

Bitte mitbringen: Gitarre

FKM02 Olaf Preuß
Mo, 18.00–19.30 Uhr, ab 15. September 2014
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, Erdgeschoss R. E.10

FKM04 Olaf Preuß
Di, 18.00–19.30 Uhr, ab 16. September 2014
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.09

Gitarre 2

Dieser Kurs richtet sich sowohl an die Teilnehmer/-innen des Kurses Gitarre 1, die im Kurs Gitarre 2 ihre Grundfertigkeiten erweitern können, als auch an jene, die schon Grundkenntnisse im Gitarrenspiel haben und diese ausbauen möchten. Themengebiete sind untere anderem: Verzierungstechniken, Sechzehntelrhythmik, der Einsatz eines Kapodasters.

Teilnehmerzahl: 10 bis 12 Personen.

Bitte mitbringen: Gitarre

FKM06 Olaf Preuß
Mo, 19.45 - 21.15 Uhr, ab 15. September 2014
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
Erdgeschoss Raum E.10

FKM08 Olaf Preuß
Di, 19.45 - 21.15 Uhr, ab 16. September 2014
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.09

Rock n´ Roll Instrumentals

In diesem Kurs schauen wir uns die Spielweise von Duane Eddy genauer an. Duane Eddy hat einige bekannte Gitarren-Instrumentals eingespielt, die von da an immer wieder mal aktuell wurden, wie z. B. in der Filmmusik von „Blues Brothers“ (Peter Gunn), Forrest Gump (Rebel Rouser) oder von anderen Künstlern interpretiert wurden, „Ghost Riders in the Sky“ (Johnny Cash). Vorkenntnisse: Grundlagen des Melodiespiels.

Teilnehmerzahl: 8 bis 12 Personen.

Bitte mitbringen: Gitarre

FKM16 Olaf Preuß
Sa, 11. Oktober 2014, 10.00–13.15 Uhr
Sa, 18. Oktober 2014, 10.00–13.15 Uhr
2 Termine, 8 Unterrichtsstunden, 46,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, Erdgeschoss R. E.10

Rock Rhythmus Gitarre im Stil von Status Quo

Dieser Kurs gibt Einblicke in die Spieltechnik vom Rick Parfitt, dem Rhythmus-Gitarristen von Status Quo. Mit Songbeispielen im Stil von Caroline, Mystery Song, Rain, Hold you back, Whatever you want, werden authentische Spielweisen vermittelt, die in der Rockmusik gebraucht werden.

Teilnehmerzahl: 8 bis 12 Personen.

Bitte mitbringen: Gitarre

FKM18 Olaf Preuß
Sa, 15. November 2014, 10.00–13.15 Uhr
Sa, 22. November 2014, 10.00–13.15 Uhr
2 Termine, 8 Unterrichtsstunden, 46,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, Erdgeschoss R. E.10

Rockgitarre

Der Kurs Rock-Gitarre richtet sich an alle Einsteiger/Umsteiger in den Bereich E-Gitarre, d.h. Grundfertigkeiten werden hier vorausgesetzt um damit in die besondere Spielweise der E-Gitarre einzusteigen. Spieltechniken wie das Abdämpfen der Saiten, Timing, Methoden für ein interessantes Rhythmusspiel, Power-Chords, Grundlagen der Melodiespielweise, Dur und Moll Pentatonik-Scalen. Dies sind die Hauptthemengebiete die dieser Kurs in einer sinnvoll strukturierten Art und Weise vermitteln möchte. Bitte Gitarre mitbringen, ein Gitarrenverstärker kann, muss aber nicht zwingend zur (mitzubringenden) Kursausrüstung gehören.

Teilnehmerzahl: 8 bis 12 Personen.

Bitte mitbringen: Gitarre

FKM20 Olaf Preuß
Sa, 29. November 2014, 10.00–13.15 Uhr
Sa, 06. Dezember 2014, 10.00–13.15 Uhr
Sa, 13. Dezember 2014, 10.00–13.15 Uhr
Sa, 20. Dezember 2014, 10.00–13.15 Uhr
4 Termine, 16 Unterrichtsstunden, 87,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
Erdgeschoss Raum E.10

Tanz, Theaterspiel

Theater der Generationen

Alt und Jung ... aber was für ein Theater?!

Wir werden keine vorgefertigten Stücke spielen, sondern als Inspiration die Lebensthemen der Darsteller und Darstellerinnen aufgreifen. In der Produktion geht es vor allem um aktuelle oder historische Themen, die einerseits lustig sind, uns aber auch zum Nachdenken bringen sollten. Ein wichtiger Aspekt der Arbeitsweise dieser Theatergruppe ist die Einbeziehung verschiedener Genrationen in das Ensemble als Darsteller, Musiker und als unterstützendes Team. Aus der Zusammenarbeit von erfahrenen und jüngeren Nachwuchsschauspielern erwächst spannende Dynamik. Es entstehen anspruchsvoller aber zugleich auch unterhaltsame Darstellungen.

Das Besondere: Das Theater der Generation soll aus einer neu gegründeten Gruppe interessierter Laienschauspieler bestehen. Wir werden:

- neue Ausdrucksmöglichkeiten entdecken
- in einer lustigen und lockeren Atmosphäre proben

Teilnehmerzahl: 8 bis 12 Personen

FKT01 Zully Eldag Cidarer
Sa, 27. September 2014, 15.00–17.15 Uhr
Sa, 11. Oktober 2014, 15.00–17.15 Uhr
Sa, 25. Oktober 2014, 15.00–17.15 Uhr
Sa, 29. November 2014, 15.00–17.15 Uhr
Sa, 06. Dezember 2014, 15.00–17.15 Uhr
Sa, 10. Januar 2015, 15.00–17.15 Uhr
Sa, 24. Januar 2015, 15.00–17.15 Uhr
7 Termine, 21 Unterrichtsstunden, 90,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.12

Tanzimprovisationen

Wir improvisieren mit Alltagsgesten, unserer Sprache und einfachen Requisiten. Bewegungsübungen zu Musik unter tanzpädagogischer Anleitung helfen dabei, eine kleine Choreografie zu erarbeiten. Ein Spaß für alle kreativen und bewegungsfreudigen Menschen. Der Besuch eines Tanzstücks im Theater kann organisiert werden.

Teilnehmerzahl: 7 bis 10 Personen

Bitte mitbringen: eine (ausgefallene) Kopfbedeckung, bequeme Kleidung, dicke Socken, Getränke.

FKT02 Birgit Bostelmann
Sa, 13.00–18.00 Uhr am 18. Oktober 2014
1 Termin, 6 Unterrichtsstunden, 29,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.15

Tango Argentino -

Tanzworkshop für Anfänger/-innen
Wochenendseminar

Lassen Sie sich einladen von diesem Tanz, der es Ihnen erlaubt, mit wenigen gelernten Schritten elegant übers Tanzparkett zu schweben! Ob zu traditioneller Musik oder modernem Tango von Piazzolla - Sie können alle Register zur Gestaltung ziehen: kühl oder temperamentvoll, lässig oder virtuos, traurig oder fröhlich. In entspannter Atmosphäre können auch bisherige Nicht-Tänzer zu überraschenden Erfolgen kommen: Lassen Sie sich vom Tangofieber anstecken! Auch Einzelanmeldungen sind möglich, Tanzpartner/-innen können nicht zugesagt werden.

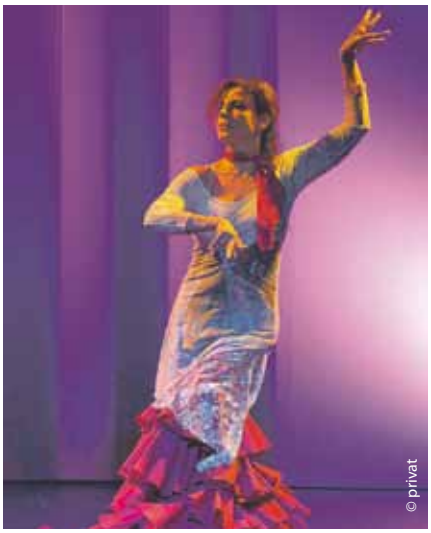
Teilnehmerzahl: 8 bis 22 Personen.

FKT04 Birgit Disenko, Otto Köllner
Sa, 25. - So, 26. Oktober 2014
Sa, 14.00–17.15 Uhr, So, 11.00–14.15 Uhr
2 Termine, 8 Unterrichtsstunden, 60,- €
Brunsviga-Kulturzentrum
Karlstraße 35, Alter Saal

Flamenco-Tanz

für Neueinsteiger/-innen
Wochenendseminar

„Olé!“ rufen Publikum und Darsteller gleichermaßen, wenn die Tänzerin nach einem furiosen Solo punktgenau mit Musiker und Sänger zusammentrifft ein Ausdruck fast ekastatischer Verzückung, der sich im Rausch des Abends von der Bühne herunter dem Publikum vermittelt und alle zu emotionaler Begeisterung hinreißt. - Das können Sie lernen! Die erfahrene Solistin und Lehrerin Alya Al-Kanani, die neben zahlreichen Auftritten im In- und Ausland auch in Braunschweig bekannt ist, vermittelt Ihnen an diesem Wochenende die Grundlagen des Flamenco. Sie verbindet in ihrem Tanz ebenso wie in ihrem Unterricht die stolze Tradition des reinen Flamenco der andalusischen Zigeuner mit Elementen der Moderne. Bei dieser Körperarbeit ver-



mittelt sie eine stolze, lebensbejahende und weibliche Grundhaltung! Damit ist die wichtigste Lektion für die spezifische Tanzsprache des Flamenco schon erlernt. Und für das Leben und Verführen auch!

Teilnehmerzahl: 10 bis 15 Personen

Bitte mitbringen: Bequeme Hose, oder, falls vorhanden, langer, schwingender Rock und feste Schuhe (keine Turnschuhe)

FKT06 Alya Al-Kanani
Sa 25. - So 26. Oktober 2014
Sa, 11.00–14.15 Uhr, So, 11.00–14.15 Uhr
2 Termine, 8 Unterrichtsstunden, 45,- €
Flamenco-Studio Alya Al-Kanani
Goslarsche Straße 35

Leidenschaftlicher Dialog ohne Worte

Kreatives Tanzwochenende für Frauen

Entdecken und entfalten Sie an diesem Wochenende ganz neue Seiten an sich! Nutzen Sie diesen neuen Raum, um Gefühle und Ideen zum Ausdruck zu bringen. Verleihen Sie Ihrer Lebenslust durch freies Tanzen, Wahrnehmungs-, Fitness- und Entspannungsübungen neue Dynamik! Alya Al-Kanani leitet Sie zu feinsinniger Körperarbeit an, die sich anfühlt wie ein Kurzurlaub für die Seele. Die Sprache des Tanzes ist so unendlich vielseitig, wie es die Musik an diesem Wochenende sein wird. Der Tanz ermöglicht Ihnen ein Vokabular, dem keine Grenzen gesetzt sind, da in jeder Bewegung menschliches Fühlen mitschwingt. Die Sprache des Tanzes überschreitet Barrieren von Klasse, Erziehung, Herkunft und Glauben. Reisen Sie in bisher unbekanntes Land in und um Sie herum.

Teilnehmerzahl: 10 bis 15 Personen

Bitte mitbringen:
Bequeme Kleidung und dicke Strümpfe

FKT08 Alya Al-Kanani
Sa 15. - So 16. November 2014
Sa, 11.00–14.15 Uhr, So, 11.00–14.15 Uhr
2 Termine, 8 Unterrichtsstunden, 45,- €
Flamenco-Studio Alya Al-Kanani
Goslarsche Straße 35

Zeichnen und Malen

Lust am Zeichnen

Zeichnen ist reines Vergnügen. Denn es ist die einfachste, schnellste und spontanste Art ein Bild herzustellen. Man braucht nichts weiter als einen Stift und ein Stück Papier um ein erinnerungswertes Motiv festzuhalten oder eine starke Empfindung auszudrücken. Sie werden durch eine einfache Zeichenmethode folgendes lernen: Maßvisieren, Proportionen, Perspektive, Augenhorizont, Tonwerte, Licht und Schatten, Komposition, Bleistiftzeichnung, Gegenstände zeichnen und Landschaften zeichnen - Schritt für Schritt.

Teilnehmerzahl: 10 bis 15 Personen

Bitte mitbringen: Zeichenblock A 3, Bleistifte B bis 6B, Knetgummi, Lineal, Geodreieck.

FKU02 Maria Luz Flores de Feige
Mo, 09.15 - 11.30 Uhr, ab 15. September 2014
12 Termine, 36 Unterrichtsstunden, 99,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.08

Aquarellieren am Nachmittag

Der besondere Reiz des Aquarells - Transparenz, Leichtigkeit, Stimmung und Ausdruck von Spontanität - erwecken in vielen den Wunsch, sich diese Technik selbst anzueignen. Sie werden fachkundig dazu angeleitet, die Grundlagen des Aquarellierens zu erlernen.

Teilnehmerzahl: 10 bis 15 Personen

Bitte mitbringen: Aquarell-Malblock ca. 40 x 50 cm, Aquarellfarben, Pinsel Größe 18 - 20, Skizzenblock, Bleistift, Maltuch, Schwamm.

FKU04 Jutta Kryck
Mo, 15.45 - 18.00 Uhr, ab 15. September 2014
10 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 85,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.08

Elementares Zeichnen

Was sehen. Es zeichnen wollen. Klappt nicht. Noch mal. Wieder nix. Ärger. Kurs besuchen. Fünfzehn Abende. Bestens bewährte Zeichenmethode. Sinnvoll aufeinander abgestimmte Modellsituationen. Einfach zu erlernende Messtechnik mit Hand und Stift. Perspektivische Grundlagen ohne Lineal und Zirkel beherrschen. Wirkungsvolle Komposition gestalten. Eigenen Blick trainieren. Den Dingen auf den Grund gehen. Schließlich ganz bewusst was sehen, es räumlich zeichnen können und sich freuen, dass es klappt.

Teilnehmerzahl: 10 bis 15 Personen.

Bitte mitbringen: Zeichenblock A 2, Bleistifte 2-4 B, Lineal, großes Geodreieck, Knetgummi, Malerband (Klebeband) und Papierbefestigungsklammern.

FKU06 Georg Ystein
Mo, 18.30–20.45 Uhr, ab 15. September 2014
15 Termine, 45 Unterrichtsstunden, 136,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.08

Stimmungen in Aquarell

In großzügiger Malweise wollen wir eine Naturstimmung in eine malerische Sprache umsetzen und benutzen dabei die gesamte Palette des Aquarellmalens: Nass-auf-Trocken, Nass-in-Nass, lasierendes Malen, Experimente.

Teilnehmerzahl: 10 bis 15 Personen.

Bitte mitbringen: Aquarell-Malblock ca. 40 x 50 cm, Bleistift, Aquarellfarben, Pinsel 18 - 20, Maltuch.

FKU08 Jutta Kryck
Di, 09.15 - 11.30 Uhr, ab 16. September 2014
10 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 85,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.08

Grundlagen der Zeichnung

Wenn Sie noch wenig gestalterische Erfahrungen haben oder länger zurückliegende mal wieder gründlich auffrischen wollen, ja dann nehmen Sie sich doch mal die Zeit am Dienstagnachmittag, um in die Vielfalt zeichnerischer Möglichkeiten einzutauchen. In sinnvoll aufeinander aufbauenden Schritten lernen Sie die notwendigsten Grundlagen der Zeichnung kennen. Ich vermittle Ihnen perspektivische Grundkenntnisse, die Grundlagen der räumlichen Zeichnung, Licht und Schatten verbunden mit einfach nachvollziehbaren Schraffurtechniken und gebe wichtige Einblicke in das weite Feld der Bildkomposition. Während der gesamten Kursdauer erfahren Sie auch viel Wissenswertes über die zeichnerischen Mittel wie Bleistifte, Buntstifte, Rötel, Kohle und Farbkreiden. Ziel des Kurses ist, Ihnen ein breit gefächertes Bewusstsein über das Sehen und Darstellen lernen buchstäblich in die Hand zu geben.

Teilnehmerzahl: 10 bis 15 Personen.

Bitte mitbringen: Zeichenblock A3, großes Geodreieck, Bleistifte 2-4B, Zirkel, Knetradierer.

FKU10 Georg Ystein
Di, 16.00–18.15 Uhr, ab 16. September 2014
15 Termine, 45 Unterrichtsstunden, 136,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.08

Natürlich Aktzeichnen

Der Kurs eignet sich vornehmlich für Menschen mit noch wenig gestalterischer Erfahrung. Was erwartet Sie? Nach einer interessanten, praktisch erläuterten Einführung werde ich Ihre ersten Zeichenschritte begleiten und Ihnen angesichts verschiedener Aktmodelle dabei helfen, sich zur eigenen Bildhandschrift zu trauen. Abstrakte Begriffe wie Proportion, Räumlichkeit und Komposition werden sinnvoll enträtselt und Sie befinden sich in guter Gesellschaft, wenn es darum geht, vom Leben auf natürlichste Weise zu lernen. Modellgeld in der Gebühr enthalten.

Teilnehmerzahl: 10 bis 15 Personen.

Bitte mitbringen: Rolle Packpapier, Zeichenkohlen-Kreiden, Cutter, Knetgummi und Papierbefestigungsklammern.

FKU12 Georg Ystein
Di, 18.30–21.15 Uhr, ab 16. September 2014
15 Termine, 55 Unterrichtsstunden, 197,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.08

Portraitmalerei vom Mensch und Tier

Ein Kurs für alle, die Spaß daran haben, eine Person oder ein Tier ihrer Wahl auf Leinwand zu bannen. Hier kann jeder teilnehmen, der gern mal den Pinsel schwingt. Wir beschäftigen uns mit Gesichtsproportionen, begreifen diese als Farbflächen und üben uns im Mischen der Farben. Als Vorlage dienen uns gute Fotos.

Teilnehmerzahl: 10 bis 15 Personen.

Bitte mitbringen: Fotovorlage, Bleistift 2B oder wasserlösl. Farbstifte, Radiergummi, Leinwand (mind. 50x70 cm), Flachpinsel Gr. ca. 18, 10, 6, evlt. Schwamm, Acrylfarben-Vorschläge: Weiß, Schwarz, Cadmium Red, Process Cyan, Process Yellow, Sienna, Ocker, evtl. Phthalo Green, Palette zum Mischen

FKU20 Bettina Kumpe
Mi, 16.00–18.15 Uhr, ab 17. September 2014
10 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 85,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.08

Die eigene Kunst

Oft glaubt man künstlerisch unbegabt zu sein. Was andere so machen scheint viel besser als das, was man selbst zustande bringt. Hier im Kurs lernen Sie auf interessante Weise den spielerischen Umgang mit unterschiedlichen Mal- und Zeichentechniken. Dadurch eröffnen sich ganz neue Möglichkeiten Ihre eigenen kreativen Anlagen zu entdecken und diese mit meiner Hilfe sinnvoll auszubilden.

Teilnehmerzahl: 10 bis 15 Personen.

Bitte mitbringen: Zuversicht, Zeichenpapier A1, Cutter, Acrylfarben, Caparol-Binder, Schwamm, diverse Pinsel, Spachtel und Nassklebeband.

FKU22 Georg Ystein
Mi, 18.30–21.15 Uhr, ab 17. September 2014
15 Termine, 55 Unterrichtsstunden, 164,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.08

Wege der Kunst - Wege der Veränderung

Intensive und individuelle Wegbegleitung durch künstlerische Prozesse. Die Grundlage dieser Kunsttherapie ist das anthroposophische Welt- und Menschenverständnis: das Zusammenwirken von Körper, Seele und Geist. Farbe als Impuls und umfassende Wirklichkeit, Farben und ihre Wirkung sind hier die Themen. Gemalt wird in Acryl oder in Eitempera. Transparenz und Dichte, Klarheit und Verschwommenheit, kalt und warm und andere Gegensätze, sowie bildkompositorische Übungen, stehen auf dem Programm.

Teilnehmerzahl: 10 bis 15 Personen

Bitte mitbringen: Zeichenblock A3, Acrylfarben oder Eitempera, Schwamm, div. Pinsel, Nassklebeband

FKU26 Maria Luz Flores de Feige
Do, 09.15 - 11.30 Uhr, ab 18. September 2014
12 Termine, 36 Unterrichtsstunden, 99,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.08

Aktion Akt

Lust auf Figur? Hier lernen Sie das freie künstlerische Arbeiten angesichts des Aktmodells. Zunächst vermittle ich Ihnen wesentliche Grundkenntnisse, die die Basis bilden, auf der Sie Ihre eigene Ausdrucksweise entfalten werden. Dabei helfen Ihnen unterschiedliche Arbeitstechniken: Angefangen mit Zeichenkohle auf Packpapier, können Sie schon bald farbige Kreiden und Mischtechniken erproben, bis je nach Bedarf die Wassertechniken (Acryl, Aquarell, Tempera, etc.) zum Einsatz kommen. Begleitend dazu wird das Kennenlernen anderer Sicht- und Arbeitsweisen Ihren kreativen Erfahrungsschatz sinnvoll bereichern! Modellgeld in der Gebühr enthalten.

Teilnehmerzahl: 10 bis 15 Personen.

Bitte mitbringen: Neugier, Rolle Packpapier, Zeichenkohle, Pastellkreiden, Cutter, Knetgummi und Papierbefestigungsklammern.

FKU28 Georg Ystein
Do, 18.30–21.15 Uhr, ab 18. September 2014
15 Termine, 55 Unterrichtsstunden, 197,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.08

Peinture - freies Malen und Zeichnen

Dieses Angebot richtet sich an alle, die in die künstlerische Arbeit „hineingerochen" haben und ihre Fähigkeiten ausbauen möchten. Ich führe Sie an die Tricks und Techniken der Malerei heran, die Sie befähigen, ein „richtiges" Öl- oder Acrylbild auf Leinwand zu malen. Ich gehe speziell auf die Möglichkeiten der Zeichnung, der Farbe, der Gesetze der Bildgestaltung (Komposition) ein. Der Weg von der Skizze zum „fertigen" Bild soll anschaulich gemacht werden. Ihre individuellen Bildvorstellungen sind der Kern dieses Kurses. Gegenständliches oder Abstraktes ist gleichermaßen möglich.

Teilnehmerzahl: 10 bis 15 Personen.

Bitte mitbringen: Papier, Bleistift/Kohle, Skizzen, Fotos, Entwürfe.

FKU30 Thorsten Freye
Do, 18.30–20.45 Uhr, ab 18. September 2014
12 Termine, 36 Unterrichtsstunden, 99,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.01

Ausstellung NATURalistisch

1. Oktober bis 22. Dezember 2014

Die Ausstellung zeigt Bilder aus dem Kurs „Lust am Zeichnen" in der Volkshochschule unter der Leitung von María Luz Flores de Feige.

Die Natur ist bis heute Inspiration und Anregung für die Malerei, deshalb zeigen wir Motive aus der Natur. Bei der Ausstellung liegt der Schwerpunkt auf Bildern die mit Bleistift, Buntstiften und Kreide gestaltet wurden.

Wir laden Sie und ihre Freunde herzlich ein und freuen uns auf eine anregende Begegnung mit Ihnen.

Eröffnung der Ausstellung
Mi., 1. Oktober 2014, um 17.00 Uhr
im Louise-Schröder-Haus, Galerie,
Hohetorwall 10
– mit musikalischer Begleitung

Ausstellungsdauer

01. Oktober bis 22 Dezember 2014
Mo. 10.00 - 16.00 Uhr
Di. 15.00 - 18.00 Uhr
Mi. 10.00 - 17.00 Uhr
Do. 10.00 - 13.00 Uhr, 14.00 - 17.00 Uhr
Fr. 14.00 - 17.00 Uhr

Einführung María Luz Flores de Feige, Kursleiterin „Lust am Zeichnen"

Zeichnen und Malen Wochenende

Vom Buntpapier zum Buch - Mixed Media Journal

Wochenendseminar

Pinseltanz und Klecksgewitter, Papiergestaltung unbeschwert, leicht, frei durch Malen, Stempel, Sprühen, Doodeln u. a.. Papier trifft Stoff, durch Nähen, Kleben oder Heften unkonventionelles Buchbinden, Bänderknoten - einfach. Ein individuelles Buch entsteht. Es ist schon ein Schatz für sich, kann weiter als Tagebuch, Reisebegleiter, Fotoalbum und vieles mehr verwendet werden. Keine Kenntnisse erforderlich. Materialkosten zusätzlich: 15,00 €.

Teilnehmerzahl: 10 bis 12 Personen.

Bitte mitbringen: Aquarellpapier A2 oder A3 300g, Acrylfarbe in den Lieblingsfarben, verschiedene Pinsel, Lineal, doppelseitiges Klebeband, Cutter oder Rollschneider, Stoffreste, stumpfe Sticknadel, verschiedene Bänder, Perlen, Knöpfe, wer hat - Falzbein, Ahle, Schablonen, wer nähen möchte - Nähmaschine und Nähgarn

FKU50 Sandra Lenuweit
Sa 20. - So 21. September 2014
Sa, 09.00–18.00 Uhr, So, 10.00–15.30 Uhr
2 Termine, 16 Unterrichtsstunden, 63,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.08

Workshop Öl & Acryl - in jedem steckt ein Künstler

Wochenendseminar

Acrylfarben sind die kleinen Schwestern der Ölfarben und haben andere Reize als die historische Ölfarbe. Acrylfarben und Ölfarben lassen sich im Bildaufbau gut kombinieren - dies soll in diesem Kurs vermittelt werden. Wir wollen ein Wochenende experimentieren. Durch Anregungen und Hilfe sollen Sie die Möglichkeit haben, eigene Ideen malerisch umzusetzen. Es werden keine Themen vorgegeben, so dass jeder individuell an seinen eigenen Bildern arbeiten kann. Der Kurs richtet sich an Menschen ohne Vorkenntnisse, ebenso wie an jeden, der Spaß an der Malerei hat. Frei nach dem Motto: In jedem steckt ein Künstler. Materialkosten zusätzlich: kann gegen Kostenerstattung von der Dozentin erworben werden.

Teilnehmerzahl: 8 bis 14 Personen.

Bitte mitbringen: Alte Lappen und alte Kleidung (unempfindlich) anziehen.

FKU52 Julia Wally Wagner
Sa 27. - So 28. September 2014
Sa, 10.00–18.00 Uhr, So, 10.00–16.00 Uhr
2 Termine, 16 Unterrichtsstunden, 66,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.08

Ihre Anmeldung wird in der Regel nicht von uns bestätigt; wenn Sie nichts von uns hören, bedeutet das „Grünes Licht"

Kopfzeichnen

Wochenendseminar

In diesem Wochenendkurs lernen Sie zunächst den allgemeinen Aufbau eines menschlichen Kopfes zu zeichnen. Die Kopfform und die systematische Organisation seiner Details wie Augen, Nase, Mund und Ohren werden sinnvoll trainiert. Auf diese Basiserfahrungen aufbauend werden Sie sich mit dem menschlichen Modell auseinandersetzen. Hierbei geht es um die zeichnerische Annäherung an die tatsächliche Erscheinungsform eines menschlichen Kopfes wie um seinen sinnlichen Ausdruck. Sie befinden sich in einer bewusst klein gehaltenen Gruppe und lernen verschiedene Techniken kennen, die Ihnen auf interessante Weise helfen werden, eigenste gestalterische Ausdrucksweisen zu kultivieren. Modellgeld in der Gebühr enthalten.

Teilnehmerzahl: 6 - 8 Personen

Bitte mitbringen: Zeichenblock A2, Bleistifte B-3B, Buntstifte Knetgummi.

FKU54 Georg Ystein
Fr 17. - So 19. Oktober 2014
Fr, 18.00–21.00 Uhr
Sa, 09.00–18.00 Uhr, So, 09.00–16.00 Uhr
3 Termine, 21 Unterrichtsstunden, 143,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.08

Atelier

Wochenendseminar

Wochenende. Zeit für Blau haben. Grün wittern. Gelb müde sein. Lila ausruhen. Rot träumen. Türkis spüren. Dem Violett Silberfeuer machen. Frei zeichnen, malen und mit verschiedensten Materialien experimentieren. Sich spielerisch eigenen Wind in die Segel treiben. Freuen. Ärgern. Reden. Schweigen. Andere Sichtweisen kennen lernen. Auf künstlerische Entdeckungsreise gehen. Fühlen, wie spannend entspannendes Arbeiten sein kann. Ein sinnvoller Ort. Wochenende.

Teilnehmerzahl: 10 bis 14 Personen

Bitte mitbringen: Zeichenpapier A1, Acrylfarben, Caparol-Binder, Cutter, Schwamm, div. Pinsel, Spachtel und Nassklebeband.

FKU56 Georg Ystein
Fr 24. - So 26. Oktober 2014
Fr, 18.00–21.00 Uhr
Sa, 09.00–18.00 Uhr, So, 09.00–16.00 Uhr
3 Termine, 21 Unterrichtsstunden, 69,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.08

FKU58 Georg Ystein
Fr 28. - So 30. November 2014
Fr, 18.00–21.00 Uhr
Sa, 09.00–18.00 Uhr, So, 09.00–16.00 Uhr
3 Termine, 21 Unterrichtsstunden, 69,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.08

Experimente in Farbe - Maltag

Einen Tag nutzen für das eigene Kreative Schaffen. Impulsives Arbeiten, spontan ohne den Kopf groß zu benutzen. Eintauchen in das Meer der Möglichkeiten. In verschiedensten Techniken auf überwiegend großen Formaten werden wir malen. Bitte Arbeitskleidung anziehen und Lappen mitbringen. Materialkosten zusätzlich: 15,00 € je nach Verbrauch.

Teilnehmerzahl: 8 bis 14 Personen.

FKU60 Julia Wally Wagner
So, 10.00–16.00 Uhr am 09. November 2014
1 Termin, 7 Unterrichtsstunden, 26,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 1.01

Akt-Figur

Für Anfänger/-innen wie Fortgeschrittene steht das Zeichnen der nackten wie der bekleideten menschlichen Figur im Mittelpunkt. Zum Einsatz kommen verschiedenste Arbeitsmittel wie Zeichenkohlen, Pastellkreiden, Rötelstifte und nach Wunsch auch malerische Techniken wie Aquarell und Acrylfarbe. Sie lernen den Aufbau der menschlichen Figur, das skizzenhafte Erfassen ihrer Bewegung und das sichere Zeichnen von Faltenwürfen unterschiedlichster Bekleidung. Modellgeld in der Gebühr enthalten.

Teilnehmerzahl: 8 Personen

Bitte mitbringen: Zwei Rollen Packpapier, Zeichenkohlen, Pastellkreiden, Knetgummi, Papiermesser (Cutter) und Papierbefestigungsklammern.

FKU62 Georg Ystein
Fr, 14. November 2014, 18.00–21.00 Uhr
Sa, 15. November 2014, 09.00–18.00 Uhr
So, 16. November 2014, 09.00–16.00 Uhr
3 Termine, 21 Unterrichtsstunden, 143,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.08

Studium-Vorbereitung Kunst

- Mappenkurs

Was euch erwartet: Intensive Schulung mappenrelevanter Themen. Praktisches Zeichnen. Eigene Mappenerstellung. Darstellung und Anforderung der unterschiedlichen künstlerischen Studiengänge. Bearbeitung von Prüfungsthemen. Wissenswertes über die prüfungsbegleitenden Gespräche.

Teilnehmerzahl: 8 bis 12 Personen.

Bitte mitbringen: Zeichenblock A3, großes Geodreieck (30 cm), Zirkel, Bleistifte, Bundtstifte, Zeichenkohle, Rötelkreide, Pastellkreide, Radiergummi, Knetgummi.

FKU64 Georg Ystein
Sa, 22. November 2014, 09.00–18.00 Uhr
So, 23. November 2014, 09.00–16.00 Uhr
2 Termine, 18 Unterrichtsstunden, 90,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.08

Elementares Zeichnen

Die Zeit am Wochenende eignet sich vorzüglich, wenn es darum geht, in die Grundlagen der Zeichnung einzutauchen. Zunächst vermittele ich Ihnen die Basiskenntnisse der perspektivischen Darstellungsformen. Danach lernen Sie das räumliche Zeichnen anhand sinnvoll aufeinander abgestimmter Modellsituationen. Darauf aufbauend widmen Sie sich den von mir mittels Naturobjekten eingerichteten Stillleben. Licht und Schatten sowie spannungsvoller Bildaufbau sind dabei zentrale Themen. Während des gesamten Kurses machen Sie auch wesentliche Erfahrungen im Umgang verschiedener zeichnerischer Mittel und deren technischer Anwendung. Zum Einsatz kommen Bleistifte, Buntstifte, Zeichenkohlen und Pastellkreiden auf Packpapier bzw. Ingres Zeichenblock.

Teilnehmerzahl: 9 bis 14 Personen.

Bitte mitbringen: Rolle Packpapier, Ingres Zeichenblock A 3, Bleistifte, Buntstifte, Zeichenkohle, Pastellkreiden, Knetgummi, Cutter und Papierbefestigungsklammern.

FKU65 Georg Ystein
Fr, 05. Dezember 2014, 18.00–21.00 Uhr
Sa, 06. Dezember 2014, 09.00–18.00 Uhr
So, 07. Dezember 2014, 09.00–16.00 Uhr
3 Termine, 21 Unterrichtsstunden, 90,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.08

Ausstellungshinweis

Die westliche Dehnung
Traum – Imagination – Intuition

28. November 2014 bis 3. Januar 2015

Georg Ystein

Diese drei Zwischenbereiche des menschlichen Lebens interessieren den Braunschweiger Künstler wesentlich. Er holt sie auf eigenartigste Weise an Licht und formt innovative Ansichten des menschlichen Wesens. Die Ausstellung zeigt Zeichnungen und Arbeiten, in denen malerische und fotografische Elemente zu neuer Ausdrucksform verschmelzen.

Kunst in der Dankwardstraße
Braunschweiger Landessparkasse
Hauptniederlassung Dankwardstraße
Galerie
Dankwardstraße 1, Braunschweig

Akt kompakt

Wochenendseminar

Worum gehts? Am Wochenende mal schön vom Leben lernen. Hier ist es möglich. Wie bringt man den eigenen Blick auf die menschliche Figur sinnvoll zu Papier? Was ist Proportion? Wie baut man einen Kopf auf? Bewegung skizzieren - wie geht das? Auch wenn Sie das noch nie gemacht haben. Trauen Sie sich. Angesichts unterschiedlicher Aktmodelle, begleite ich Sie beim künstlerischen Eintauchen in die Fülle neuer Erfahrungen. Kurz Ruhe dann. Auftauchen. Antworten finden. Und den eigenen Eindrücken langsam individuelle Bildgestalt verleihen lernen. Darum gehts! Modellgeld in der Gebühr enthalten.

Teilnehmerzahl: 8 Personen.

Bitte mitbringen: Zwei Rollen Packpapier, Zeichenkohle, Pastellkreiden, Cutter, Knetgummi und Papierbefestigungsklammern.

FKU66 Georg Ystein
Fr 12. - So 14. Dezember 2014
Fr, 18.00–21.00 Uhr
Sa, 09.00–18.00 Uhr, So, 09.00–16.00 Uhr
3 Termine, 21 Unterrichtsstunden, 143,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.08

Aquarell

Wochenendseminar

Mit leuchtenden Aquarellfarben werden wir den Frühling einfangen: bunte Blumenwiesen, weite Landschaften. Klassische Aquarelltechniken mit vielen Tipps und Ideen.

Teilnehmerzahl: 10 bis 14 Personen.

Bitte mitbringen: Aquarell-Malblock ca. 40 x 50 cm, mind. 200g Papiergewicht, Skizzenblock, Bleistift, Aquarellfarben, Pinsel 18 - 20, Schwamm, Maltuch.

FKU68 Jutta Kryck
Fr 16. - So 18. Januar 2015
Fr, 18.00–21.00 Uhr
Sa, 09.00–17.00 Uhr, So, 09.00–16.00 Uhr
3 Termine, 20 Unterrichtsstunden, 69,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.08

Zeichnen und Malen Wochenkurse

Atelierwoche im Herbst 2014

Die Atelierwoche gliedert sich in zwei Bereiche des künstlerischen Schaffens:

a) Aktzeichnen und Malen (Montag bis Mittwoche, b) Freies Zeichnen und Malen (Donnerstag bis Samstag)

In künstlerischer Auseinandersetzung mit dem Aktmodell geht es für Anfänger und Fortgeschrittene um das Lernen von Proportionen, Räumlichkeit, Licht und Schatten sowie um das Trainieren skizzenhafter Erfassung. Gezeichnet wird zunächst auf Packpapier mittels Zeichenkohlen und Pastellkreiden. Beim freien Zeichnen und Malen lernen die Teilnehmenden den spielerischen Umgang unterschiedlicher Arbeitsmittel. Wie spanne ich Papier auf? Wie wird richtig grundiert? Was kann ich mit Acrylfarben so alles machen? Viele Fragen, die hier sinnvoll beantwortet werden! Auf Wunsch kann auch nach Thema mit Modellierton gearbeitet werden. Die Atelierwoche garantiert aus großer Erfahrung beste Lernergebnisse durch den Vorteil kontinuierlichen künstlerischen Arbeitens. Modellgeld in der Gebühr enthalten.

Teilnehmerzahl: 9 - 14 Personen.

Bitte mitbringen: Zwei Rollen Packpapier, Zeichenkohle, Pastellkreiden, Cutter, Knetgummi und Papierbefestigungsklammern.

FKU76 Georg Ystein
Mo, 03. - Sa, 08.11.2014
Mo 11.30–18.00 Uhr, Di - Fr 09.00–18.00 Uhr
Sa 09.00–17.45 Uhr
6 Termine, 55 Unterrichtsstunden, 239,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.08

Atelierwoche im Frühling 2015

Die Atelierwoche gliedert sich in zwei Bereiche des künstlerischen Schaffens:

a) Aktzeichnen und Malen (Mittwoch bis Freitag, b) Freies Zeichnen und Malen (Samstag bis Sonntag)

In künstlerischer Auseinandersetzung mit dem Aktmodell geht es für Anfänger und Fortgeschrittene um das Lernen von Proportionen, Räumlichkeit, Licht und Schatten sowie um das Trainieren skizzenhafter Erfassung. Gezeichnet wird zunächst auf Packpapier mittels Zeichenkohlen und Pastellkreiden. Beim freien Zeichnen und Malen lernen die Teilnehmenden den spielerischen Umgang unterschiedlicher Arbeitsmittel. Wie spanne ich Papier auf? Wie wird richtig grundiert? Was kann ich mit Acrylfarben so alles machen? Viele Fragen, die hier sinnvoll beantwortet werden! Auf Wunsch kann auch nach Thema mit Modellierton gearbeitet werden. Die Atelierwoche garantiert aus großer Erfahrung beste Lernergebnisse durch den Vorteil kontinuierlichen künstlerischen Arbeitens. Modellgeld in der Gebühr enthalten.

Teilnehmerzahl: 9 - 14 Personen.

Bitte mitbringen: Zwei Rollen Packpapier, Zeichenkohle, Pastellkreiden, Cutter, Knetgummi und Papierbefestigungsklammern.

GKU78 Georg Ystein
Mi, 25. - So, 29.03.2015
Mi, 11.30–18.45, Do/Fr, 09.00–18.45 Uhr
Sa, 09.00–18.00 Uhr, So, 09.00–16.00 Uhr
5 Termine, 48 Unterrichtsstunden, 219,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.08

Werkstattkurse, Kreatives Gestalten

Goldschmieden als Hobby

In harmonischer Runde von Anfängern und Fortgeschrittenen setzen wir eigene Ideen in die Tat um. Durch einfache Grundtechniken (sägen, feilen, fräsen, löten und schmieden) und mit viel Geduld fertigen die Teilnehmer/-innen ihre Schmuckstücke nach individuellen Vorstellungen in Silber. Farbliche Akzente können mit Gold oder Kupfer gesetzt werden, aber auch Farbsteine, Perlen und andere Materialien können in sorgfältiger Feinarbeit in Szene gesetzt werden. Staunen Sie, was in Ihnen steckt und lassen sie es raus! Materialkosten zusätzlich.

Teilnehmerzahl: 8 bis 10 Personen.

Der Unterricht findet in der Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.01 statt.

FKW01 Claudia Rückum
Mo, 18.45 - 21.00 Uhr, ab 15. September 2014
10 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 129,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.01

FKW02 Claudia Rückum
Di, 19.15 - 21.30 Uhr, ab 16. September 2014
10 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 129,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.01

Kolorierte Zeichnungen und Holzschnitte

Im Herbst lässt sich viel in der Natur sammeln, das gezeichnet werden kann. Es gibt auch die Möglichkeit eigene Objekte, wie Tassen, Kerzenständer oder Ähnliches mitzubringen, damit ein eigenes Stillleben aufzubauen und durch eine Zeichnung auf dem Papier zu verewigen. Für die Zeichnung werden verschiedene Bleistifte oder Kohle verwendet und sie kann mit Kreiden oder Aquarell koloriert werden. Wer möchte, kann einen Holzschnitt daraus fertigen. Materialgeld zusätzlich: 7 € pro Person.

Teilnehmerzahl: 5 bis 10 Personen.

FKW04 Bianca Höltje
Sa, 10.00–17.15 Uhr am 18. Oktober 2014
1 Termin, 7 Unterrichtsstunden, 53,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.01

© privat

Kalligrafie - (Weihnachts-)Post einmal anders

Der Rhythmus einer Kursiv- oder Handschrift erzeugt vielfältige Texturen, die sich durch unterschiedliche Werkzeuge unendlich variieren lassen und von Formen und Farben geprägt sind. So entstehen Schriftbilder oder - die Idee der „Mail-Art" aufgreifend - dekorative Umschläge und Briefkarten, die mit schöner Schrift und weiteren Techniken (Stempeln, Collage) festlich oder frech gestaltet werden. Hierzu werden verschiedene Faltbriefe vorgestellt. Vorkenntnisse nicht erforderlich.

Teilnehmerzahl: 10 bis 12 Personen.

Bitte mitbringen: kariertes Papier (Block/Heft DIN A4) und Zeichen- oder Skizzenblock DIN A3, Bandzugfedern mit Halter, farbige Tinten, Pinsel, Bleistift, Lineal, Schere, Küchenrolle, Wasserglas. Weitere Absprachen im Kurs. Federn und Halter auch bei der Dozentin erhältlich (ca. 3 Euro).

FKW06 Sabine Pfeiffer
Mi, 18.30–20.45 Uhr
ab 08. Oktober 2014
5 Termine, 15 Unterrichtsstunden, 58,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.01

Natur

In die Pilze

Der Kurs richtet sich an Anfänger oder an Sammler mit geringen Vorkenntnissen. Am theoretischen Abend erarbeiten wir vorrangig wichtige Bestimmungsmerkmale häufiger Speise- und Giftpilze. Wir lernen Merkmale von Röhrlingen und Blätterpilzen kennen, wie sich Doppelgänger unterscheiden und welche Lebensräume und Substrate sie bevorzugen. Auf einer gemeinsamen Wanderung in der näheren Umgebung schauen wir uns Pilze in ihren natürlichen Lebensräumen an. Bei einer weiteren Exkursion werden wir Pilze sammeln und sie am Schluss der Wanderung gemeinsam besprechen.

Zum theoretischen Abend bitte bereits selbstgesammelte, bekannte und unbekannte Pilze sowie eigene Pilzbücher - nur soweit bereits vorhanden - mitbringen.

© P. Freitag/pixelio

Kursbeginn/Theorie
am Donnerstag, 11. September 2014.

Die Pilzwanderung findet am Sonntag, den 14. September 2014 statt.

Exkursion am 21. September 2014.

Treffpunkt Wanderung und Exkursionsgebiet nach Absprache; die Hin- und Rückfahrt erfolgt individuell und ist nicht in der Kursgebühr enthalten.

Bitte mitbringen: Sammelkorb, feste Schuhe, witterungsgerechte Kleidung, Schreibzeug, ggf. ein bereits vorhandenes Pilzbuch; ein Messer ist nicht nötig.

FMN12 Harry Andersson
Do, 11. September 2014, 18.30–21.00 Uhr
So, 14. September 2014, 10.00–12.30 Uhr
So, 21. September 2014, 10.30–14.00 Uhr
3 Termine, 11 Unterrichtsstunden, 40,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.04

Grundlagen der GPS-Navigation für Wanderer und Radfahrer

Die Teilnehmer lernen in diesem Kurs Touren am PC zu planen, diese auf das GPS-Gerät zu übertragen und von diesem geführt durchzuführen.

Dazu werden die folgenden Grundlagen erklärt:

- GPS Technik, Koordinaten, topographische Karten
- Tracks, Routen, Open Street Map (OSM kostenlose digitale Karten)

Am PC werden die Programme „Basecamp" (Garmin) und Google Earth verwendet. Deren Funktionen werden erklärt und praktisch angewendet. Eine Vielzahl von einschlägigen Internetseiten (z. B. www.Geolife.de) werden erläutert. Neben dem grundlegenden Gebrauch der Outdoor-GPS-Geräte wird auch kurz in die Navigation mit Smartphones eingeführt.

Am Ende des Kurses sind die Teilnehmer in der Lage, Touren aufzuzeichnen, Tracks zu erstellen, Tracks aus dem Internet zu laden, diese zu bearbeiten und auf das GPS-Gerät zu übertragen.

Die Teilnehmer erhalten kursbegleitendes Material per Email. Ein Internetanschluss mit Emailanschluss ist Vor-aussetzung.

7 Termine und 1 Exkursion!

FMN18 Bernd Müller
Mo, 18.00–19.30 Uhr, ab 10. November 2014
8 Termine, 16 Unterrichtsstunden, 70,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.03

Motorkettensäge

Arbeitssicherheit im Wald - Erwerb des „Motorsägenführerscheins" - Mindestalter 18 Jahre

Mit den deutlich gestiegenen Öl- und Gaspreisen hält die Nachfrage nach Brennholz unvermindert stark an. Viele greifen selbst zur Motorsäge, um in den Wäldern Holz zu

gewinnen. Doch Motorsägenarbeiten sind generell mit einem hohen Gefahrenpotenzial verbunden. Dies gilt besonders für Personen, die nur gelegentlich mit der Motorsäge umgehen und daher wenig Übung haben wie die Selbstwerber, die Brennholz für den eigenen Bedarf herstellen. Die Unfälle bei diesem Personenkreis haben in den letzten Jahren stark zugenommen. Die soziale Verantwortung für die im Wald arbeitenden Menschen wird vom Waldbesitz sehr ernst genommen. Auch im Privatwald setzt sich die Erkenntnis durch, dass ausschließlich Brennholzaufarbeiter in den Wald gelassen werden, die eine Motorsägenberechtigung vorweisen können. In diesem Kurs werden die Grundbegriffe der Arbeit mit der Motorsäge vermittelt. Unter Leitung von Forstoberinspektor Axel Hartge finden nach einer Theorievermittlung praktische Vorführungen und Übungen im Wald statt.

Weitere Information zum Praxistag erhalten Sie zu Kursbeginn vom Leiter der mobilen Waldarbeitsschule der Landwirtschaftskammer Niedersachsen.

Bitte mitbringen: Schutzkleidung (u. a. Sicherheitshelm und -schuhe, Schnittschutzhose, Augen- und Gehörschutz) und Werkzeug soweit vorhanden. Motorsäge und Werkzeug können auch gestellt werden.

FMN20 Axel Hartge
Fr. 24.10.2014 - Sa. 25.10.2014
Fr. 24.10. 2014 14:00 - 19:00 Uhr
Anmeldeschluss ist der 14.10.2014
2 Termine, 14 Unterrichtsstunden, 122,- €
Gebühr inkl. der sonstigen Materialkosten
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.08

Information zu den Fotokursen

In den Fotokursen wird neben den Praxisanteilen auch Grundlagentheorie vermittelt. Wer die Technik beherrscht macht auch gute Fotos.
Wenn Sie unsicher sind, welcher Kurs der richtige für Sie ist, dann wenden Sie sich an die Fachberatung.
Im Bildungsurlaub ist ein Praxisanteil von max. 25% enthalten, da es sich hier um gesetzliche Vorgaben handelt.

Fotografie

Der digitale Workflow in der Fotografie - Von der Bildaufnahme bis zur Bildausgabe

Bildungsurlaub / Wochenseminar

In diesem Kurs soll ein Überblick gegeben werden über die einzelnen Schritte des sogenannten „fotografischen Workflows", also vom Fotografieren bis zum fertigen Bild.

Grundkenntnisse im Umgang mit der Kamera bzw. mit dem PC werden vorausgesetzt.

Behandelt werden, zum Teil mit praktischen Übungen, folgende Themenbereiche:

- Umgang mit der digitalen Spiegelreflexkamera
- Beleuchtung und Belichtung
- Bewusstes Einsetzen von Gestaltungselementen (Bildaufbau, Licht, Perspektive, Schärfe, Bildausschnitt)
- Kriterien zur Bildanalyse und -kritik
- Sichtung und digitale Archivierung von Fotos
- Fotografische Datenformate
- Farbmanagement
- Bildbearbeitung
- Ausgabe von digitalen Fotos

Dieses Seminar ist im Rahmen der beruflichen Weiterbildung nach dem Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetz anerkannt. Es steht jedoch allen Interessierten offen.

Weitere Informationen:
www.fotoundfilm.de

Bitte mitbringen: Zum ersten Termin bringen Sie bitte Ihre Fotoapparate sowie eine Auswahl von eigenen digitalen Fotos auf einem USB-Stick mit.

FMV01BU Klaus Wefringhaus
Mo 13.10. - Fr 17.10.2014, 09.00–16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden, 173,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.11

FMV02BU Klaus Wefringhaus
Mo 12.01. - Fr 16.01.2015, 09.00–16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden, 173,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.11

Fotografie für Anfängerinnen und Anfänger - digital

In diesem Kurs wird über die wichtigsten Grundbegriffe des Fotografierens mit der digitalen Spiegelreflexkamera gesprochen - über die Technik und die Anwendung, also Theorie und Praxis.

Einzelne Themen sind:

- Kamerafunktionen, Blende, Verschluss, richtige Belichtung
- Objektive (Weitwinkel-, Normal- und Teleobjektive, Sonderformen)
- Schärfe und Tiefenschärfe
- Beleuchtung (vorhandenes Licht, Kunstlicht)

Durch Bildbesprechungen von eigenen mitgebrachten sowie im Kurs gemeinsam fotografierten Bildern wird das inhaltliche Herangehen und ein sicherer Umgang mit der Bildgestaltung geübt.

Weitere Informationen:
www.fotoundfilm.de

Bitte mitbringen:
Zum ersten Termin bringen Sie bitte Ihre Fotoapparate sowie eine Auswahl eigener Fotos auf einem USB-Stick mit.

FMV03 Klaus Wefringhaus
Fr, 19. September 2014, 18.00–21.15 Uhr
Sa, 20. September 2014, 09.00–16.15 Uhr
So, 21. September 2014, 09.00–16.00 Uhr
Mo, 22. September 2014, 19.00–21.15 Uhr
4 Termine, 24 Unterrichtsstunden, 101,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.11

FMV04 Klaus Wefringhaus
Fr, 23. Januar 2015, 18.00–21.15 Uhr
Sa, 24. Januar 2015, 09.00–16.15 Uhr
So, 25. Januar 2015, 09.00–16.00 Uhr
Mo, 26. Januar 2015, 19.00–21.15 Uhr
4 Termine, 24 Unterrichtsstunden, 101,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.11

Die digitale Welt der Fotografie - Einsteigerkurs

Wochenendseminar

Das Seminar »Digitale Fotografie für Einsteiger« ist ein kompakter Grundlagenkurs, bei dem es keine dummen Fragen gibt und in dem viel fotografiert und ausprobiert wird!

Welche Funktionen meiner Kamera kann ich wie am besten nutzen? Was bedeutet Blende und Belichtungszeit? Was ist der Weißabgleich?

Bitte mitbringen: Kameras mit vollen Akkus und Bedienungsanleitungen

FMV06 Angela von Brill
Fr 21. - So 23. November 2014
Fr, 18.00–21.15 Uhr
Sa, 10.00–18.00 Uhr, So, 10.00–14.00 Uhr
3 Termine, 18 Unterrichtsstunden, 76,- €
Zusatzkosten von 0.50 € für Kopien werden im Kurs von der Dozentin erhoben
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.12

FMV07 Angela von Brill
Fr 16. - So 18. Januar 2015
Fr, 18.00–21.15 Uhr
Sa, 10.00–18.00 Uhr, So, 10.00–14.00 Uhr
3 Termine, 18 Unterrichtsstunden, 76,- €
Zusatzkosten von 0.50 € für Kopien werden im Kurs von der Dozentin erhoben
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.12

Foto-Wochenende für Anfängerinnen und Anfänger

Wochenendseminar

Da ist sie also, die digitale Kamera! Schnell sind die ersten Fotos gemacht, aber geht da nicht noch mehr? Fotografie ist, egal ob klassisch mit Film oder jetzt digital, ein weites Feld zum Experimentieren. Dabei ist es aber wichtig, einige Grundlagen der Fotografie zu kennen. Oft nimmt uns die Kamera das „Denken" bei der Aufnahme durch Automatiken ab, aber durch manuelle Einstellungen sind wir oft in der Lage, die Wirkung unserer Fotos zu verbessern.

Bitte mitbringen:
Digitalkamera, grundlegende EDV-Kenntnisse und Experimentierfreude

FMV09 Burghard Hanisch
Fr 26. - So 28. September 2014
Fr, 18.00–21.00 Uhr
Sa, 09.00–16.00 Uhr, So, 10.00–13.00 Uhr
3 Termine, 16 Unterrichtsstunden, 67,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.03

FMV10 Burghard Hanisch
Fr 24. - So 26. Oktober 2014
Fr, 18.00–21.00 Uhr
Sa, 09.00–16.00 Uhr, So, 10.00–13.00 Uhr
3 Termine, 16 Unterrichtsstunden, 67,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.04

Fotografie für Fortgeschrittene

Dieser Kurs wendet sich an alle, die mit der Technik des Fotografierens schon vertraut sind und sich nun mehr mit den inhaltlichen und kreativen Aspekten der Fotografie beschäftigen möchten.

Einzelne Themen sind:

- das inhaltliche Arbeiten an einem gewählten Thema
- Fotografie als Serie und Reihe
- bewusstes Einsetzen von Gestaltungselementen (Bildaufbau, Licht, Perspektive, Schärfe, Bildausschnitt)
- Kriterien zur Bildanalyse und -kritik
- Sichtung und digitale Archivierung von Fotos
- fortgeschrittene fotografische Techniken (RAW-Entwicklung, HDR-Technik etc.)

Durch Bildbesprechungen von eigenen mitgebrachten sowie während des Kurses gemeinsam fotografierten Bildern wird das inhaltliche Herangehen und ein sicherer Umgang mit der Bildgestaltung geübt.

Weitere Informationen:
www.fotoundfilm.de

Bitte mitbringen: Zum ersten Termin bringen Sie bitte Ihre Fotoapparate sowie eine Auswahl eigener Fotos mit.

FMV11 Klaus Wefringhaus
Mi, 22. Oktober 2014, 19.00–21.15 Uhr
Sa, 25. Oktober 2014, 09.00–15.30 Uhr
Mi, 12. November 2014, 19.00–21.15 Uhr
Sa, 15. November 2014, 09.00–15.30 Uhr
Mi, 26. November 2014, 19.00–21.15 Uhr
5 Termine, 24 Unterrichtsstunden, 101,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.11

Die digitale Welt der Fotografie - Aufbaukurs

Wochenendseminar

Das Seminar digitale Fotografie für Fortgeschrittene ist für alle geeignet, welche die eigene Kamera bedienen können, die wissen, was eine korrekte Belichtung ist und die Lust haben auch inhaltlich mit der Fotografie zu arbeiten. Neu ist, die fotografische Technik so einzusetzen, dass ein optimales Ergebnis erzielt wird und ein vorgegebenes Thema gemeinsam fotografisch umgesetzt wird.

Bitte mitbringen: Kameras mit vollen Akkus und Bedienungsanleitungen

FMV12 Angela von Brill
Fr 05. - So 07. Dezember 2014
Fr, 18.00–21.15 Uhr
Sa, 10.00–18.00 Uhr, So, 10.00–14.00 Uhr
3 Termine, 18 Unterrichtsstunden, 76,- €
Zusatzkosten von 0.50 € für Kopien werden im Kurs von der Dozentin erhoben
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.05

Porträtfotografie

Einführungsseminar

Wie baue ich ein dekoratives Porträt auf? Wie beeinflusst die Körperhaltung die Komposition des Bildes? Wie setze ich das Licht gezielt und wirkungsvoll ein? Welche Bildaussage möchte ich dem Porträt mitgeben? Warum wirken manche Porträts obwohl sie technisch nicht perfekt sind?

Diese und viele weitere Fragen werden wir in dem Seminar diskutieren und praktisch erarbeiten. Nach jeweils einer theoretischen Einführung in eine spezielle Problematik der Porträtfotografie liegt der Schwerpunkt des Seminars in der praktischen Umsetzung des vorher diskutierten Themas im Fotostudio. Die Teilnehmer fotografieren sich gegenseitig, so dass jeder auch das Gefühl des „fotografiert werden“ erlebt.

Weitere Infos unter www.lichtbild-atelier.de/portraitschule.html

Bitte mitbringen: Eine Kamera mit manuellen Einstellmöglichkeiten für Verschlusszeit und Blende und mit einem Blitzschuh zur Steuerung der Studio-Blitzanlage (Spiegelreflex-, Sucher oder Bridge-Kamera) sowie Ihre Bedienungsanleitung.

FMV16 Dr. Bernd Farny
Di, 18.00–21.00 Uhr, ab 11. November 2014
6 Termine, 24 Unterrichtsstunden, 110,- €
10,00 € für Teilnehmerunterlagen werden abschließend vom Dozenten im Kurs erhoben.
LichtBild-Atelier; Salzdahlumer Str. 196

© Fotokurs/Brill

Arbeitsgemeinschaft Fotografie

Die Arbeitsgemeinschaft ist ein Forum für fortgeschrittene Amateurfotografen/-innen sowie semiprofessionelle Fotografen/-innen. Ziel der AG ist das Ausstellen der in der Gruppe diskutierten und ausgearbeiteten Bilder, der Austausch und die Vertiefung vorhandener Kenntnisse und das experimentelle Erschließen neuer Bereiche. Besonderer Wert wird dabei auf die Auseinandersetzung mit den gewählten Themen, die Bildgestaltung und die Besprechung der Bilder in der Gruppe gelegt. Gemeinsame Fotoexkursionen, Workshops und Fotoaktionen ergänzen die Arbeit. Weitere Information unter www.arbeitsgemeinschaft-fotografie.de.

Einführungsabend: 17. September 2014 BBS III Blasiusstr. 5; 1. OG; Raum B215

Termine regelmäßig mittwochs 18.00–20.00 Uhr nach Vereinbarung im Kurs.

FMV19 Dr. Bernd Farny, Dr. Martin Kaldenhoff, Axel Erwin Grüner
Mi, 18.00–21.00 Uhr, ab 17. September 2014
15 Termine, 60 Unterrichtsstunden, 5,- €
Materialkosten in Höhe von ca. 25,- € werden im Kurs abgerechnet.
Otto-Bennemann-Schule Standort Blasiusstr. 5
1. Obergeschoss Raum B215

Bildbearbeitung

Photoshop Lightroom für Fotografen

Während vor einiger Zeit noch Photoshop das Programm für die professionelle Fotobearbeitung war, stellt Adobe nun das Programm Photoshop Lightroom als Tool für die Fotobearbeitung und -Verwaltung bereit. Lightroom besteht im Wesentlichen aus einem qualitativ hochwertigen Bildverarbeitungs-Prozessor mit vielerlei Ein- und Ausgabe-Möglichkeiten kombiniert mit einer komfortablen Bild-Datenbank zum Speichern und Verwalten großer Bilddatenbestände. Es wurde speziell für die Anforderungen professioneller Fotografen und engagierter Amateure entwickelt und bildet den sogenannten „digitalen Workflow“ in idealer Weise ab.

Im Kurs werden die Lightroom Module vorgestellt und erläutert sowie Anleitungen zum eigenständigen Arbeiten mit den einzelnen Modulen und Werkzeugen gegeben. Praktische Übungen, von der Fotografie eines Bildes über die Aufbereitung bis zu seiner Ausgabe auf Papier oder einen Datenträger, ergänzen die theoretischen Grundlagen.

Der Kurs wendet sich an alle, die bereits Grundkenntnisse in der digitalen Fotografie besitzen und mehr aus ihren Bildern machen wollen.

Bitte mitbringen: Digitale Bilder auf einem USB-Stick zum Bearbeiten sowie eine Digitalkamera (mit Betriebsanleitung).

FMV22 Dr. Bernd Farny
Fr 14. - So 16. November 2014
Fr, 18.00–21.15 Uhr
Sa, 10.00–18.00 Uhr, So, 10.00–14.00 Uhr
3 Termine, 18 Unterrichtsstunden, 94,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.05

Wein und Kultur

Was Weine erzählen …

Wein-Geschichten am Sommerabend im Hofgarten

Weine können Geschichten erzählen – von den Menschen, die ihn produzieren, von außergewöhnlichen Lagen und Orten, von der Historie besonderer Traubensorten und von vielem anderen mehr. Erst recht an einem (hoffentlich) lauen Sommerabend im Hofgarten. Also werden wir nicht nur eine Palette spannender weißer und roter Tropfen anschauen, riechen und trinken, sondern auch lauschen, was sie erzählen können – bis hin zu einem Beispiel musikalischer Verewigung… Die Herkunft ist querbeet aus verschiedenen Herkunftsländern, etliche davon aus ökologischem Anbau; ein wenig Brot und Käse gibt's dazu.

FUG01 Andreas Klepp, 25,- €
Fr, 1. August 2014, 16:30 - 18:45 Uhr
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2, Hofgarten

Klasse Cavas und feine Weine – Aus der Schatzkammer Kataloniens

Katalonien produziert 90% des spanischen Sekts (Cava) und die internationalen Verkaufsrenner wie Freixenet oder Corduniu kennen viele. Aber daneben existiert eine Vielzahl kleinerer Betriebe, die klasse Cavas in diversen Geschmacksrichtungen hervorbringen. Und katalanische Weine sind längst aus dem Schatten der großen Schwester La Rioja herausgetreten: neben verschiedensten schönen Weiß- und Rotweinen aus dem größten Anbaugebiet, dem Penedes, finden sich Überraschungen aus anderen bekannten Regionen genauso wie die Spitzengewächse des Priorat in der Nähe von Tarragona. Oft spielen dabei ökologisch wirtschaftende Winzer eine herausragende Rolle. Probieren wir uns durch eine verführerische Vielfalt und erfahren dabei mehr über dieses tolle Weinbaugebiet.

FGW05 Andreas Klepp, 32,- €
Fr, 19. September 2014, 18:00 - 21:00 Uhr
Volkshochschule Haus Alte Waage 15, Erdgeschoss, Foyer

Wachau – fruchtig mineralische Rieslinge und Grüne

Veltliner von Weltklasse

Schon die Kelten und später die Römer haben in der Wachau Weinbau betrieben. Die Wachau ist geprägt von schroffen, oft bis an die Donau heranreichenden Felswänden und einem schmalen Streifen von Wiesen, Weingärten und Obstkulturen im Tal. Gneis und Lössböden geben den Wachauer Weinen filigrane Fruchtigkeit, feine Struktur und Eleganz. Ein weiterer Einfluss auf die Weine bildet das eher kühle Klima; nur von Osten her strömt oft wärmere Luft in die Wachau. Diese ist eine ausgewiesene Weißweinregion mit der Leitsorte Grüner Veltliner gefolgt vom Riesling. Lernen Sie die verschiedenen Qualitäten der Wachauer Weine kennen: von der schlanken Steinfeder über das elegante Federspiel bis zum noblen Smaragd. Preis inkl. Wein, Brot und Mineralwasser

FGW01 Klaus Arndt-Götting, 32,- €
Fr, 26. September 2014, 18:00 - 21:00 Uhr
Volkshochschule Haus Alte Waage 15, Dachgeschoss, Speicher

Wild und Rotwein aus heimischen Regionen

Herbstzeit ist Wildzeit. Kochen und genießen Sie knusprigen Wildschweinbraten nach altdeutscher Rezeptur mit hausgemachten Spätzle und deftiger Soße. Wir werden weitere Wildgerichte - je nachdem was der Markt so hergibt – zubereiten. Während des Kochens werden wir einen leichten Blanc de Noir (von der Spätburgunderrebe) verkosten. Zu den Wildgerichten genießen wir Rotweine aus verschiedenen deutschen Regionen; lassen Sie sich überraschen. Und wie immer gibt es leckeren Nachtisch und zum Schluss einen Digestif.

FGW02 Angela Pauls, Klaus Arndt-Götting
61,- € inkl. Lebensmittel und Weine
(Bitte Schürze mitbringen)
Fr, 10. Oktober 2014, 16:30-22:00 Uhr
Haus der Familie, Küche

Weine aus Frankreichs Süd-Westen

Frankreichs Südwesten steht seit jeher für Lebensqualität und Sinnesfreuden. Hier werden bemerkenswerte Weine angebaut, die auf ganz eigene Art und Weise einzigartig sind. Schätze, die entdeckt werden wollen. Die Weinregion Südwest-Frankreich liegt zwischen dem Zentralmassiv und den Pyrenäen, das Gebiet erstreckt sich vom Baskenland über die Gascogne bis nach Toulouse. Entdecken Sie Weinanbaugebiete jenseits von Bordeaux und Burgund und überzeugen Sie sich von einer enormen Vielfalt authentischer Weine.

FGW03 Dorothee Hermann, 32,- €
Freitag, 21.11.2014, 18:00 - 21:00 Uhr
Volkshochschule Haus Alte Waage 15, Dachgeschoss, Speicher

Mal ganz von vorne: Ein Wein-Basis-Abend

Ein Goethe-Zitat hilft in vielen Lebenslagen: „Das Leben ist viel zu kurz, um schlechten Wein zu trinken". Also guten, aber wie bekomme ich einen Überblick über das mannigfaltige Angebot und finde die Weine, die mir persönlich zu den verschiedenen Gelegenheiten am besten gefallen? Welche Rolle spielt z.B. das viel beschworene „Terroir" und was hilft das vermeintliche Kauderwelsch der Weinbeschreibungen? Wir probieren uns durch einige Grundtypen von Weiß-, Rosé- und Rotweinen und verschaffen uns einen Überblick darüber, was im Jahreslauf von den Winzer/innen in Weinberg und Keller für einen guten Wein getan wird. Alle Fragen sind willkommen.

FGW04 Andreas Klepp , 32,- €
Fr, 28 November 2014, 18:00 - 21:00 Uhr
Volkshochschule Haus Alte Waage 15, Dachgeschoss, Speicher

Möchten Sie Ihren Geburtstag, Ihre Betriebsfeier oder andere festliche Anlässe einmal ganz anders feiern?

Sprechen Sie uns an. Gerne organisieren wir für Sie und Ihre Gäste einen Weinabend oder eine Veranstaltung zum Thema „Wein und Kultur" mit unseren qualifizierten Kursleitern.

vhs Volkshochschule Braunschweig GmbH

ANMELDUNG und INFORMATION

Ute Koopmann
Volkshochschule Braunschweig GmbH
Telefon 0531 2412-210
ute.koopmann@vhs-braunschweig.de

Hofgarten Heydenstraße

entdecken · erleben · genießen

Sommer im Hofgarten – nicht nur für Kinder – sondern auch für Eltern

EKU65 Blumen und Blüten in Aquarell im Hofgarten Heydenstraße

FDF60 Deutsch lernen im Garten

FUG01 Was Weine erzählen … Wein-Geschichten im Hofgarten

FUG06 Kräuterdips und Rohkost aus dem Garten

EMN12 Marmeladen-Tag (Kinderkurs)

EMN14 Zaubertrank (Kinderkurs)

FHM50 Mit allen Sinnen die Garten-Natur erleben (3 – 8 Jahre mit Eltern)

FUG03 Warten auf den Garten – ernten, was die Natur uns schenkt!

FUG07 Marmelade kochen im Garten

FUG08 Gegrilltes Gemüse aus dem Garten

FUG04 Alte Gemüsesorten aus der Region

FHM54 Natur entdecken: Die Tiere im Garten erleben (5 –11 Jahre mit Eltern)

FHM02 Vom Garten in den Mund (mit Eltern)

vhs Volkshochschule Braunschweig GmbH

haus der familie

www.vhs-braunschweig.de

vhs
Volkshochschule
Braunschweig GmbH

Juli – September

vhs sommer 2014

- Genuss für Körper, Seele, Geist
- für Kinder und Jugendliche in den Ferien
- Kunst und Kultur
- Neues lernen in den Ferien
- Neues aus der Medienwelt
- Fremdsprachen lernen – für Jung und Alt
- English during the holidays
- Sommer im Garten
- Fast so schön wie Urlaub
- EDV-Sommerfestival für Frauen

Klangmassage zum Entspannen · Tai Ji Quan · Welt des Theaters · Single trifft Single! · Energy Dance · Erste Hilfe mit Kindern · Einführung in Excel · Pimp your Shirt · Journalistische Schreibwerkstatt · Nähen · Word, Excel, PowerPoint · Tastschreiben am PC · Piraten-Floß ahoi · Kunterbunte Sommerküche · Marmeladen-Tag · Zaubertrank · Arduino: Microcontroller in C programmieren · Garten-Natur · Wellness für Mädchen · Kunstatelier: Zeichnen · Hundertwassers bunte Welt · Babysitter-Kurs · Filzen · Bildbearbeitung mit GIMP · Aquarellieren · Zeichnen · Mobbing in Schule und Kita · Umsatzsteuer für Einsteiger Umgang mit „frühen Störungen" in der Systemischen Familienberatung · Rhetorik-Intensivkurs · Selbstbewusst in den Job – ein Neubeginn (Frauenkurs) · Strategien für einen gelassenen Umgang mit Kritik · Der Weg zum Job, der dich erfüllt (Frauenkurs) · (Frauenkurs) · Ausbildung der Ausbilder (IHK) · Windows 8 - PC-Einstieg für Senioren · Apple iPhone und iPad Excel 2010 · Arbeiten mit dem interaktiven Whiteboard · Photoshop Elements 10 für Einsteiger · Windows 8 · Dynamischer präsentieren mit Prezi · Office 2010 kompakt · Word 2010 · Datenschutz und Sicherheit im Internet · Präsentation schnell und effektiv mit PowerPoint 2010 · Dateiverwaltung mit Windows 7 · Indonesisch · Türkisch · Russisch · Schwedisch · Englisch – diverse Level · Deutsch · Was Weine erzählen... · Kräuterdips und Rohkost · Gegrilltes Gemüse · Marmelade kochen · Alte Gemüsesorten · WASSER-LANDSCHAFT-LEBEWESEN · Zauber der Karibik – Kochevent

Weitere Infos finden Sie in den ausliegenden Programmflyern zum vhs Sommer 2014 und zum EDV-Sommerfestival 2014 und unter www.vhs-braunschweig.de

2. Halbjahr 2014

Gesundheit im Alltag Seite 69

Heilgymnastik / Bewegung / Sport / Tanz Seite 70

Gymnastik Seite 73

Stressbewältigung / Muskelentspannung / Autogenes Training Seite 75

Yoga Seite 78

Massage / Qi Gong / Tai Ji Quan Seite 80

Farb- und Stilberatung Seite 81

Claudia Kwiatkowski
Programmbereichsleiterin

vhs-Kurse:
- Fit im Alltag
- Pilates
- Rückenfit
- Laufbasics

Eine gemeinsame Aktion der Apotheken Umschau und Ihrer Volkshochschulen.

Ich beweg' mich!

▶ **www.apotheken-umschau.de/ich-beweg-mich**

Jetzt anmelden! Die vhs Volkshochschulen

Gesundheitsbildung gehört zum öffentlichen Bildungsauftrag und Bildungsanspruch der Volkshochschulen.
Sie umfasst ein großes **Themenspektrum gesundheitsfördernder Angebote und Kurse**, u.a.:

- Wissen und Hilfen rund um die Gesundheit
- Gesundheit am Arbeitsplatz, Gesundheit und Beruf
- Entspannung nach westlichen und östlichen Methoden
- Bewegung, Gymnastik und Tanz nach verschiedenen Methoden
- Essen, Trinken und Ernährungsformen

Volkshochschulen verstehen **Gesundheit (entsprechend der Definition der Weltgesundheitsorganisation WHO) im ganzheitlichen Sinne**, als Zusammenspiel von körperlichem, seelischem, geistigem, ökologischem und sozialem Wohlbefinden.

In den **Lernangeboten der Gesundheitsbildung** an VHSen
- werden die Sichtweisen, die individuellen Lebenserfahrungen und die Lernvoraussetzungen der Teilnehmer/-innen, ggf. auch ihr physisches und psychisches Befinden, in die Lernprozesse einbezogen,
- werden von den Kursleitungen bzw. Referent/-innen Lernprozessen ermöglicht
  - in denen Kenntnisse über gesundheitsrelevantes bzw. gesundheits- und sozialpolitisches Wissen für den Alltag erworben werden,
  - in denen die kognitive Verarbeitung mit emotionalen, körperlichen und sozialen Erfahrungen verknüpft wird,
  - die dazu motivieren, die gewonnenen Erkenntnisse in gesundheitsbewusstes Handeln im Alltag umzusetzen,
  - in denen Kompetenzen erworben bzw. erweitert werden, wie die eigenen gesundheitlichen Ressourcen gestärkt werden können (Salutogenese nach Aaron Antonovsky), um eigenverantwortlich mit Gesundheit und Krankheit umzugehen und gesundheitsbewusste Lebensweisen und gesundheitsfördernde Lebensverhältnisse zu gestalten.

Wichtiger Hinweis zur Kostenerstattung durch die Krankenkassen

Die Teilnahme an bestimmten Kursen können die Träger der Krankenversicherung (gesetzliche und private Kassen) im Rahmen der Gesundheitsvorsorge (Primärprävention) durch teilweise oder gesamte Übernahme der Teilnehmergebühren fördern. Erkundigen Sie sich bitte bei Ihrer Krankenversicherung. Voraussetzung hierfür ist in allen Fällen die regelmäßige Teilnahme am Kurs.

Hinweis zum aktuellen Bonussystem der Krankenkassen

Die gesetzlichen Krankenkassen können in ihren Satzungen bestimmen, welche Kurse sie den Versicherten im Rahmen des Bonus-Systems anerkennen. Die Verfahren sind sehr unterschiedlich. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse vor der Anmeldung! Mit der Teilnahmebescheinigung Ihrer Volkshochschule und dem Zahlungsbeleg können Sie bei Ihrer Krankenkasse den Stempel für Ihr Bonusheft erhalten.

Naturmedizinische Patienten-Akademie

In Kooperation mit rubera, Naturmedizinisches Therapiezentrum Braunschweig

rubera Naturmedizinisches Therapiezentrum Braunschweig

In diesem Forum bieten wir jedes Halbjahr ergänzende naturheilkundliche Vorträge zur Schul-Medizin an

Das Ziel der Patienten Akademie ist, Hilfestellung zu geben um gesünder, seelisch ausgeglichener zu leben und Verantwortung für die eigene Gesundheit zu übernehmen. Dazu werden Vorträge angeboten, die Ihnen ein Verständnis zu verschiedenen Krankheiten vermitteln sollen, wie z. B. Ursachen und Zusammenhänge für die Entstehung von Krankheiten, deren Symptome, Reaktionsmöglichkeiten als Betroffener u.v.m. . Dabei erhalten Sie Informationen über naturmedizinische Ansätze und ganzheitliche Therapien.

Energetische Medizin: Die Medizin von Yin und Yang

Vortrag

Sie erfahren die grundlegenden Prinzipien der chinesischen Medizin. Erläutert werden u. a. die fünf Seelen Aspekte, die Meridiane, die fünf Elemente, was bewirken Akupunkturpunkte und energetische Psychologie wie Klopftherapie. Welche Diagnosemöglichkeiten bietet die Puls- und Zungendiagnose?

Bei welchen Krankheitsbildern ist es sinnvoll diese traditionelle Heilmethode einzusetzen?

FGA32 Eva Baars, Heilpraktikerin
Do, 18.00–20.15 Uhr am 09. Oktober 2014
1 Termin, 3 Unterrichtsstunden, 15,- €
Kosten von 0,50 € für Kopien werden im Kurs mit der Dozentin abgerechnet.
Rubera Wendentorwall 22

Säure-Basen-Gleichgewicht und gesunde Ernährung - gesund durch Entschlackung

Ein ausgeglichenes Verhältnis von Säuren und Basen in unserem Körper ist eine Grundlage für unser Wohlbefinden und die Gesundheit. Ein großer Teil der Krankheiten wie Funktionsstörungen im Magen-Darm-Bereich, Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises, Erkrankungen im Muskel-, Knochen- und Gefäßsystem können auf ein Ungleichgewicht im Säure-Basen-Haushalt zurückgeführt werden.

In diesem Kurs werden die biochemischen Zusammenhänge, die zu einer Übersäuerung führen, besprochen. Gemeinsam erarbeiten wir die Zusammenstellung der basen- und vitalstoffreichen Lebensmittel, die wir für die Gesunderhaltung dringend benötigen.

Der Mythos „Säureschutzmantel" der Haut, basische Körperpflege und Ausleitung von Giften runden das Thema ab.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

FGA34 Jutta Wallasch
Di, 19.45 - 21.15 Uhr, ab 25. November 2014
2 Termine, 4 Unterrichtsstunden, 20,- €
Kosten von 0,50 € für Kopien werden im Kurs mit der Dozentin abgerechnet.
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.05

Die geheime Macht der Bakterien in unserem Körper

Vortrag

Warum sind unsere Darmbakterien für den Körper lebenswichtig? Was sind Freunde und Feinde im Darm? Welche Krankheiten entstehen oder werden begünstigt durch eine krankhafte Darmflora? Welche Auswirkungen hat das auf unsere Psyche?

FGA36 Eva Baars, Heilpraktikerin
Do, 18.00–20.15 Uhr am 27. November 2014
1 Termin, 3 Unterrichtsstunden, 15,- €
Kosten von 0,50 € für Kopien werden im Kurs mit der Dozentin abgerechnet.
Rubera Wendentorwall 22

Gesund im Alltag

Naturheilkunde - Homöopathie - Bachblüten: Alternative oder Ergänzung zur Schulmedizin?

Bildungsurlaub / Wochenseminar

Die unbestrittenen Leistungen der modernen „Schulmedizin" bei Akuterkrankungen, in der Chirurgie und Notfallmedizin stehen in seltsamen Gegensatz zur Vertrauenskrise bei z. B. chronischen Erkrankungen. In diesem Seminar sollen die großen Möglichkeiten, aber auch mögliche Risiken der Komplementärmedizin herausgearbeitet werden. Homöopathie, Naturheilverfahren, traditionelle chinesische Medizin und Bachblütentherapie werden in Theorie und Praxis einführend dargestellt.

Dieses Seminar steht allen Interessierten offen. Berufstätige, die Anspruch auf Bildungsurlaub haben, erhalten eine Anmeldebestätigung, die sie zwecks Freistellung bei ihrem Arbeitgeber einreichen können.

Das Seminar ist vom Niedersächsischen Bund für Freie Erwachsenenbildung e. V. als Bildungsurlaubsveranstaltung im Rahmen des Gesetzes anerkannt.

Weitere Informationen unter www.naturheilpraxis-weinrich.de

FGA01BU Pete Weinrich
Mo 12.01. - Fr 16.01.2015, 08.30–16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden, 169,- €
Brunsviga-Kulturzentrum
Karlstraße 35, Meditationsraum

Ich nehme ab - Abnehmen und Wohlfühlen

In Zusammenarbeit mit Sonja Habermann Gesundheitstraining - Ernährung

Das Dauerprogramm der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) zur Gewichtsreduktion, baut auf dauerhaften Gewichtserfolg für Gesundheit und Figur. Es ist ein Training, das auf langjährige prakt. Erfahrungen aufbaut. Es führt Sie zu einer Ernährungsweise mit der Sie lernen, Ihr Ernährungsverhalten langfristig umzustellen, um an Gewicht zu verlieren und das zu halten. Besonders zu empfehlen für Übergewichtige mit einem BMI zwischen 25 und 30.

Es gibt keine festen Speiseplan-Vorschriften, Punkte- oder Kalorienzählen, sondern Anregungen das Essen nach persönlichen Vorlieben und gleichzeitig ausgewogen zusammenzustellen. Denn nur, wenn der Genuss nicht zu kurz kommt, kann eine angepasste Ernährung dauerhaft gelebt werden.

„Ich nehme ab" ist von ÖKO-TEST mit „sehr gut" ausgezeichnet worden. Stiftung Warentest vergab die Note „gut". Das Programm zum Kurs „Ich nehme ab" gibt es als Ringbuch (Artikel-Nr.: 121507) zum Preis von 35,00 € zzgl. Versandkosten. Bestellungen beim DGE-MedienService, Tel. 02 28 / 909 26 26 oder E-Mail: info@dge-medienservice.de werden empfohlen.

Infos zur Bestellung des Kursbuches „Ich nehme ab" finden Sie auch unter: www.sonja-habermann.de/ina_kursordner/ →

Krankenversicherungen übernehmen bei regelmäßiger Teilnahme nachträglich anteilig die Kosten. Bitte informieren Sie sich vorab bei Ihrer Krankenkasse.

FGA10 Jutta Conrad
Mi, 18.00–19.30 Uhr, ab 08. Oktober 2014
12 Termine, 24 Unterrichtsstunden, 148,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.04

Alexander-Technik „Leichtigkeit lernen“

Die Alexander-Technik ist ein erlernbares Verfahren, mit dem ungünstige Bewegungs- und Verhaltensmuster bewusst gemacht und verändert werden können. Sie verfolgt einen ganzheitlichen Ansatz und arbeitet auf allen Ebenen des menschlichen Organismus (Geistig, Körperlich, Seelisch, Psychisch).

Oft schenken wir der Art und Weise wie wir mit uns umgehen zu wenig Aufmerksamkeit. Jedoch hat die Qualität unseres „Körpergebrauchs“ nicht selten großen Einfluss auf unser Wohlbefinden.

Am Wochenende wird mit einfachen Bewegungsabläufen und praktischen Aufgaben das Prinzip Alexander-Technik erarbeitet. Dies geschieht durch verbale Erklärungen und behutsam begleitende Berührungen des Lehrers. Ein Theorieteil gibt einen Einblick wie die Alexander-Technik entstanden ist und wie das Prinzip arbeitet.

Die Alexander-Technik kann helfen bei : Verspannungen, Rückenschmerzen, Nacken- und Kopfschmerzen, Migräne, Stress, Gelenkversteifungen, Stimmproblemen, Seelischen Disbalancen.

Bitte mitbringen:
Wolldecke, bequeme Kleidung,
warme Socken, 3-4 Taschenbücher

FGA28 Ulrich Bitter
Sa, 10.00–17.00 Uhr am 18. Oktober 2014
1 Termin, 7 Unterrichtsstunden, 34,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.05

FGA29 Ulrich Bitter
Do, 18.00–19.30 Uhr, ab 13. November 2014
8 Termine, 16 Unterrichtsstunden, 79,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.05

Heilgymnastik

Die Methode Feldenkrais body care - ein ganzheitlicher Weg zur Balance im Berufsleben

Wochenseminar/Bildungsurlaub

Feldenkrais body care bietet leicht erlernbare Lektionen und Übungen, welche über bewusste Körperwahrnehmung die eigenen Ressourcen erkennen lässt. Dieses Erkennen der persönlichen Möglichkeiten, erhöht die Handlungskompetenz. Der Umgang mit belastenden Situationen, wie auch körperlichem oder mentalem Stress, wird erleichtert.

Die Feldenkrais body care Lektionen sind am Arbeitsplatz einsetzbar. Sie verbessern die Durchblutung und damit auch Konzentration und Merkfähigkeit. Synovialflüssigkeit (Gelenkschmiere) wird gebildet, Gelenke bleiben funktionsfähig und schmerzfrei. Auch das Gehirn profitiert von dieser Optimierung; Denk- und Merkfähigkeit werden gesteigert.

In jahrzehntelanger Forschung hat Dr. Moshe Feldenkrais einen neurophysiologisch fundierten Weg des Lernens mittels Bewegung entwickelt, der jeden Menschen in die Lage versetzt, seine geistigen und körperlichen Möglichkeiten zu erkennen und weiter zu entwickeln. Bewegung ist die Grundlage aller Handlungen.

Wissenschaftlich bewiesen ist die enge Vernetzung des Körpers mit seinem Denken und Fühlen. Die Methode Feldenkrais body care ist als senso-motorisches Lernverfahren ideal einsetzbar, diese Vernetzung zu verbessern und so die Selbstorganisation, das körperliche Wohlbefinden und die Widerstandfähigkeit zu optimieren.

Im Bildungsurlaub werden die theoretischen Grundlagen der Methode Feldenkrais body care dargestellt und reflektiert sowie an ausgewählten Übungen erprobt.

Ziel des Bildungsurlaubs ist es, die eigenen Handlungsmöglichkeiten zu entdecken um Situationen, welche als belastend empfunden werden zu reduzieren und dadurch die physische und die psychische Gesundheit zu erhalten.

Dieses Seminar ist im Rahmen der beruflichen Weiterbildung nach dem Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetz anerkannt. Es steht jedoch allen Interessierten offen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, evtl. eine Decke und ein kleines Kissen, Schreibzeug

GGB01BU Carola Bleis
Mo 23.03.2015 - Fr 27.03.2015
08.30–16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden, 179,- €
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Dachgeschoss Speicher

HGB02BU Carola Bleis
Mo 26.10.2015 - Fr 30.10.2015
08.30–16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden, 179,- €
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Dachgeschoss Speicher

Rückhalt - Den Rücken stärken

Wochenseminar/Bildungsurlaub

Rückenprobleme machen uns immer wieder zu schaffen, insbesondere, wenn es sich um überwiegend sitzende oder stehende Tätigkeiten handelt oder bereits Vorbelastungen die gesundheitliche Leistungsfähigkeit einschränken. Mit diesem ganzheitlichen Programm schaffen Sie Ausgleich für einen rückenstrapazierenden Alltag und beugen somit Wirbelsäulenbeschwerden vor. Im Mittelpunkt stehen Wahrnehmungsübungen, funktionelle Rückengymnastik und Entspannungsübungen, Hinweise und Trainingseinheiten zum „richtigen“ Sitzen, Liegen, Bücken und Gehen erleichtern Ihnen monotone Bewegungsabläufe im Alltag. Neben praktischen Übungen werden theoretische Grundlagen und Zusammenhänge von Arbeits- und Umweltbelastungen, Lebenssituationen, Körperhaltung und gesunder Lebensführung vermittelt mit dem Ziel, die berufliche Leistungsfähigkeit zu stärken und Rückenbeschwerden vorbeugend zu mindern.

Dieses Seminar ist im Rahmen der beruflichen Weiterbildung nach dem Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetz anerkannt. Es steht jedoch allen Interessierten offen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe, Handtuch

GGB05BU Heike Roloff, Marion Filitz
Mo 09.02.2015 - Fr 13.02.2015
08.30–16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden, 179,- €
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Dachgeschoss Speicher

Feldenkrais-Methode ®

Bauen Sie mittels einfacher und sanfter Bewegungen Spannungen und Stress ab. Verbessern Sie Ihre Beweglichkeit in Gelenken und Wirbelsäule. Interessante Bewegungslektionen helfen Ihnen Ihr generelles Wohlbefinden zu steigern und auf angenehme Weise fit zu bleiben. Sie verbessern die Durchblutung, Gelenke bleiben funktionsfähig und schmerzfrei, Konzentration und Merkfähigkeit werden gesteigert.

Bitte mitbringen: Lockere Kleidung, eine Decke oder Yoga-Matte - es können aber auch vorhandene Isomatten benutzt werden.

FGB10 Wolf Gebauer
Do, 19.45 - 21.00 Uhr
ab 18. September 2014
6 Termine, 10 Unterrichtsstunden, 44,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.05

Zilgrei-Beweglichkeit und Schmerzfreiheit

Einführungsveranstaltung

Möchten Sie eine leicht erlernbare Selbstbehandlungsmethode für mehr Beweglichkeit und Schmerzfreiheit kennen lernen, die Sie auch problemlos am Arbeitsplatz einsetzen können?

Wenn Sie Beschwerden im Schulter- und Nackenbereich, Ischiasbeschwerden, Migräne, Arthrose oder stressbedingtes Un-

wohlsein haben, lassen Sie sich die Zilgrei-Selbstbehandlungsmethode erklären. Zilgrei besteht aus der Kombination von Tiefenatmung und gezielten Bewegungsabläufen und Positionen. An praktischen Beispielen wird Ihnen erläutert, wie Sie sich zu jeder Zeit und an jedem Ort selbst helfen können.

FGB14 Jutta Wallasch
Di, 19.45 - 21.15 Uhr am 16. September 2014
1 Termin, 2 Unterrichtsstunden, 5,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.05

Zilgrei - Beweglichkeit und Schmerzfreiheit

Möchten sie eine leicht erlernbare Selbstbehandlungsmethode für mehr Beweglichkeit und Schmerzfreiheit kennen lernen, die Sie auch problemlos am Arbeitsplatz einsetzen können?

Zilgrei - eine kombinierte Atmungs- und Haltungs-Selbstbehandlungsmethode - wurde von Frau Zillo und Dr. med. Greissing, Arzt der Chiropraktik, als Selbsthilfe-System entdeckt und entwickelt. Zilgrei wirkt einfach, natürlich und aktiviert die Selbstheilungskräfte im Körper. Es kommt zur Entspannung, besserer Durchblutung, größerer Beweglichkeit, Schmerzlinderung oder Schmerzfreiheit. Anwendung findet Zilgrei bei Rücken-, Wirbelsäulen- und Gelenkbeschwerden, Arthrose, Arthritis, Kopfschmerzen, Migräne, Verspannungen, Verdauungsbeschwerden, rheumatischen Beschwerden und Alltagsstress. Zilgrei ist leicht erlernbar und auch am Arbeitsplatz einsetzbar.

Bitte mitbringen:
Bequeme Kleidung, Wollsocken.

FGB16 Jutta Wallasch
Di, 19.45 - 21.15 Uhr, ab 07. Oktober 2014
5 Termine, 10 Unterrichtsstunden, 44,- €
Kosten von 0,50 € für Kopien werden im Kurs mit der Dozentin abgerechnet.
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.05

Lockere Schultern - Entspannter Nacken

Einzelveranstaltung

Wer kennt das nicht? Der Rücken, vorwiegend der Schultergürtel sowie der Nacken sind Bereiche, die oft verspannt sind und uns im Alltag Probleme bereiten.

Locker, beweglich und entspannt sollte sich der Schulterbereich anfühlen. Ein entspannter Körper ist

- gut durchblutet,
- um ein vielfaches leistungsfähiger und
- vital und gesund.

Darum lohnt es sich seinem Körper und gerade auch den Schultern und dem Nackenbereich Aufmerksamkeit zu schenken. Die Anatomie der Halswirbelsäule und des Schultergürtels wird lebendig in Erfahrung gebracht und hilft die Funktion zu verstehen. Alltagsbewegungen werden dadurch leichter und eine Verbesserung der Haltung, Beweglichkeit und Kraft sind die Folge. In diesem Kursangebot wird Bewegungsleichtigkeit mit Hilfe der Franklin-Methode® vermittelt. Die Franklin-Methode® besteht aus einer effizienten Kombination von Wahrnehmungsschulung, erlebter Anatomie, Imagination und Bewegung.

Nach dem Besuch dieses Workshops sollten entspannte Schultern kein Fremdwort mehr sein. Die Teilnehmer/-innen können sich jederzeit durch kurze Übungssequenzen und mehr Achtsamkeit im Alltag gesünder und effizienter bewegen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Wollsocken, Decke

FGB18 Brigitte Wolter
Fr, 19.00–21.30 Uhr am 31. Oktober 2014
1 Termin, 3 Unterrichtsstunden, 15,- €
BodyCare Pilates-Studio, Bienroder Weg 65

Sport, Fitness und Bewegung

Bodystyling - effektives und gelenkschonendes Training für den ganzen Körper

Nach moderner Musik wird eine gezielte Gymnastikstunde angeboten. Dieses Fitnessprogramm ist wohldosiert mit einer Mischung aus Herz- und Kreislauftraining (Warm-Up), gelenkschonender Kräftigung für alle großen und kleinen Muskelgruppen (Beine, Po, Bauch, Rücken, Brust, Schultern, Arme) und Dehn- und Mobilisationsübungen. Auf die richtige Atemtechnik und auf korrekte Übungsausführung wird geachtet.

Bitte mitbringen: Gymnastikkleidung, feste Turnschuhe, eine Decke und Getränk

FGB20 Julia Dittrich
Mo, 18.00–18.50 Uhr, ab 15. September 2014
15 Termine, 17 Unterrichtsstunden, 73,- €
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Dachgeschoss Speicher

Zumba® Fitness

Zumba ist ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining zu mitreißender Musik, um Kalorien zu verbrennen, die Muskeln zu stärken und Spaß zu haben. Wir bewegen uns zu heißen lateinamerikanischen Rhythmen wie Merengue und Salsa. Schrittweise lernen wir die Bewegungen, die wiederholt und intensiviert werden. Lassen Sie sich inspirieren. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Aerobic- oder Hallenschuhe und Getränk

FGB23 N.N.
Mo, 18.00–19.00 Uhr, ab 15. September 2014
12 Termine, 16 Unterrichtsstunden, 70,- €
Braunschweiger Tanz-Sport-Club Böcklerstraße 219 a (2. Durchgang Richtung Wolters)
3. Stock Saal 4 - Treffpunkt : 3. Stock vor Aufzug

FGB24 N.N.
Mo, 19.00–20.00 Uhr, ab 15. September 2014
12 Termine, 16 Unterrichtsstunden, 70,- €
Braunschweiger Tanz-Sport-Club Böcklerstraße 219 a
(2. Durchgang Richtung Wolters)
3. Stock Saal 4 - Treffpunkt : 3. Stock vor Aufzug

AROHA - Fitness für Körper, Geist und Seele

AROHA - sanftes dynamisches Training im 3/4-Takt für Körper, Geist und Seele.

AROHA festigt die Muskulatur, stärkt das Herz-Kreislauf-System durch den ständigen Wechsel von spannungsvollen und entspannenden Elementen (Kung-Fu, Boxen, Tai Ji und neuseeländischem Haka). AROHA ist ein optimaler Fett- und Kalorienkiller.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, nur Spaß an der Bewegung.

Bitte mitbringen: Sportkleidung

FGB25 Dr. Lars Ostermann
Do, 18.30–19.30 Uhr, ab 18. September 2014
10 Termine, 13 Unterrichtsstunden, 59,- €
Braunschweiger Tanz-Sport-Club Böcklerstraße 219 a
(2. Durchgang Richtung Wolters)
3. Stock Saal 4 - Treffpunkt : 3. Stock vor Aufzug

Hinweis zum aktuellen Bonussystem der Krankenkassen

Die gesetzlichen Krankenkassen können in ihren Satzungen bestimmen, welche Kurse sie den Versicherten im Rahmen des Bonus-Systems anerkennen. Die Verfahren sind sehr unterschiedlich. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse vor der Anmeldung! Mit der Teilnahmebescheinigung Ihrer Volkshochschule und dem Zahlungsbeleg können Sie bei Ihrer Krankenkasse den Stempel für Ihr Bonusheft erhalten.

© Rainer Sturm/pixelio

Schneeschuh-Schnuppertour im Harz

Einzelveranstaltung

Den Winter von seiner stillen Seite kennen lernen, abseits der Massen durch den tief verschneiten Winterwald wandern und das Glitzern der Eiskristalle im Sonnenschein beobachten .... Das alles kann man bei einer Schneeschuhwanderung erleben.

Die Schneeschuhe und Teleskopstöcke werden auf ihre Größe eingestellt - dann kann es losgehen!

Der Schnee knirscht unter den Schneeschuhen und Sie vergessen dabei schnell den Lärm und die Hektik des Alltags und genießen die Natur von ihrer ruhigen Seite.

Ein besonderer Höhepunkt ist die Pause mit heißem Glühwein/Fruchtpunsch mitten im Wald.

Die Anreise erfolgt individuell. Die Schneeschuhe können bei der Kursleiterin ausgeliehen werden.

Der Treffpunkt wird kurzfristig bekannt gegeben, da er von den Schneeverhältnissen im Harz abhängt.

Bitte mitbringen: Wetterfeste, bequeme Wanderkleidung, Handschuhe, Mütze etc., T-Shirt/Pulli zum Wechseln, festes Schuhwerk, Brotzeit und Getränk

GGB27 Anke Kossak
So, 09.00–14.45 Uhr am 22. Februar 2015
1 Termin, 7 Unterrichtsstunden, 34,- €
Eine Leihgebühr von 10,00 für Schneeschuhe wird von der Kursleiterin erhoben

Pilates

Pilates Basis-Kurs für Anfänger am Nachmittag

Ob die Pilates-Gymnastik etwas für mich ist? Beantworten Sie sich diese Frage, indem Sie an diesem Pilates-Einsteiger-Kurs teilnehmen. Dieser Kurs ist für alle Altersgruppen geeignet.

Kursinhalte/Ziele:

- Vermittlung von Grundpositionen und Prinzipien des Pilates-Trainings in Verbindung mit einfachen, aufeinander aufbauenden Anfängerübungen
- Körperwahrnehmungs-, Atem- und Kräftigungsübungen der tiefen, stützenden Bauch- und Wirbelsäulenmuskulatur (Wussten Sie, dass der Beckenboden beim Pilates-Training automatisch zu 30% mittrainiert wird?)
- Mobilisierung, Kräftigung und Entspannung der Halswirbelsäule, Schulter und der Lendenwirbelsäule
- Wahrnehmung der Körperhaltung und Anregung zu Veränderungen im Alltag
- leichte Stabilisierungs- und Koordinationsübungen runden das abwechslungsreiche und sanfte Training ab

Nach einer Pilates-Übungsstunde fühlen Sie sich vitalisiert und gut gelaunt. Probieren Sie es aus!

Bitte mitbringen: Gymnastikkleidung, warme Socken, eine Decke und Getränk.

FGB31 Brigitte Wolter
Mi, 14.30–16.00 Uhr, ab 12. November 2014
6 Termine, 12 Unterrichtsstunden, 53,- €
BodyCare Pilates-Studio, Bienroder Weg 65

Ganzkörperkräftigung nach der Pilates-Methode

Dieses Trainingsprogramm sorgt mit einfachen Übungen für eine tolle Figur, mehr Energie und einem neuen Körperbewusstsein. Es beinhaltet Formen des Yoga, der Funktionsgymnastik und des klassischen Bodytrainings. Die tief liegende Bauchmuskulatur und alle Muskeln rund um die Wirbelsäule werden gestärkt. Im Pilates-Training werden Muskelkettenschlingen trainiert mit dem Ziel, lange und schlanke Muskeln zu formen. Die Übungen stabilisieren den Oberkörper, dehnen und kräftigen den gesamten Körper, verbessern die Haltung, die Flexibilität sowie das körperliche und geistige Gleichgewicht und stärken das Immunsystem.

Bitte mitbringen: Gymnastikkleidung, warme Socken, eine Decke und Getränk

FGB32 Julia Dittrich
Mo, 16.00–17.00 Uhr, ab 15. September 2014
15 Termine, 20 Unterrichtsstunden, 88,- €
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Dachgeschoss Speicher

FGB33 Julia Dittrich
Mo, 17.00–18.00 Uhr, ab 15. September 2014
15 Termine, 20 Unterrichtsstunden, 88,- €
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Dachgeschoss Speicher

FGB34 Julia Dittrich
Mo, 18.50 - 19.50 Uhr, ab 15. September 2014
15 Termine, 20 Unterrichtsstunden, 88,- €
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Dachgeschoss Speicher

© S. Hofschlaeger/pixelio

Pilates Basistraining

Alle, die etwas für Ihre Haltung tun wollen und gleichzeitig Spaß an Bewegung mit Musik haben, sind hier genau richtig. Nach einem kurzen Erwärmungsteil erfolgt ein ausgiebiges Mattenprogramm, das es in sich hat. Hierbei sind Sie in jedem Detail Ihrer Bewegung gefragt, was zu einem intensiven Kraft-/Ausdauertraining führt. Sie bekommen dadurch einen kraftvollen und doch anmutigen Ausdruck. Eine Entspannungssequenz rundet die Stunde ab.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte falls vorhanden, Decke, warme Socken und Getränk

FGB41 Andrea Großmann-Fröhlich
Di, 19.00–20.00 Uhr, ab 30. September 2014
14 Termine, 19 Unterrichtsstunden, 82,- €
Sporthalle Kurt-Schumacher-Straße (Ottmerhalle), Kurt-Schumacher-Straße 28

Ich beweg mich - Pilates

Das sanfte Training bringt schnelle Erfolge

Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Zentrum stehen Bauch, Hüften, Po und Rücken, die Körpermitte, im Pilates auch „Powerhouse“ genannt. Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln. Der Körper wird straff und geschmeidig, die Haltung aufrecht. Die Bewegungen werden sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt. Die Übungen sind sehr effektiv und zeigen rasch Erfolge. Wie intensiv das Training ist, können Sie individuell variieren.

Gut für - alle, die sich ein sanftes und effektives Training für den ganzen Körper wünschen. Keine Vorkenntnisse nötig! In jedem Alter geeignet!

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte falls vorhanden, bequeme Kleidung, Turnschuhe oder Socken, Decke, Handtuch, flaches Kissen, Getränk

FGB42 Andrea Großmann-Fröhlich
Di, 20.00–21.00 Uhr, ab 30. September 2014
14 Termine, 19 Unterrichtsstunden, 82,- €
Sporthalle Kurt-Schumacher-Straße (Ottmerhalle), Kurt-Schumacher-Straße 28

Ihre Anmeldung wird in der Regel nicht von uns bestätigt; wenn Sie nichts von uns hören, bedeutet das „Grünes Licht“

Ganzkörperkräftigung nach der Pilates-Methode mit Tiefenentspannung

Der Kurs konzentriert sich auf Atmung, Bewegung, innere Ausgeglichenheit und bewusstes Entspannen. Pilates gibt Kraft und strafft den Körper. Der Schwerpunkt liegt auf der Qualität der Bewegung. Es wird in ruhigem Fluss trainiert, unterstützt von begleitender Atemtechnik. Hierbei wird der Körper schonend in Form gebracht und gestylt. Durch Konzentration und Atmung werden die tief liegenden Muskeln gekräftigt, deren Arbeit verbessert sowie Körper und Geist in Einklang gebracht. Wir beenden den Kurs mit einer Tiefenentspannung. Nach dem Training fühlt man sich wohl, entspannt und hat jede Menge guter Laune.

Bitte mitbringen: Gymnastikkleidung, warme Socken, eine Decke und Getränk

FGB43 Julia Dittrich
Mo, 19.50 - 21.00 Uhr, ab 15. September 2014
15 Termine, 23 Unterrichtsstunden, 103,- €
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Dachgeschoss Speicher

FGB44 Julia Dittrich
Mi, 17.15 - 18.30 Uhr, ab 24. September 2014
15 Termine, 25 Unterrichtsstunden, 110,- €
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Dachgeschoss Speicher

FGB45 Julia Dittrich
Mi, 18.30–19.45 Uhr, ab 24. September 2014
15 Termine, 25 Unterrichtsstunden, 110,- €
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Dachgeschoss Speicher

FGB46 Julia Dittrich
Mi, 19.45 - 21.00 Uhr, ab 24. September 2014
15 Termine, 25 Unterrichtsstunden, 110,- €
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Dachgeschoss Speicher

Orientalischer Tanz - Bauchtanz

Orientalischer Tanz - Bauchtanz

für Anfängerinnen und Frauen mit geringen Vorkenntnissen

Lieber selbst den Rücken stärken mit orientalischem Bauchtanz, Wirbelsäulenübungen, lockernden und wohltuenden Übungen zum Aufwärmen. Sich selber spüren, weg von Kopflastigkeit und Alltagssorgen, brachliegende Muskeln und Gefühle werden ganz neu entdeckt. Weibliches Fitnesstraining, Lösen oder Lindern von Verspannungen, Kopfweh, Unterleibsbeschwerden, Rückenproblemen und auch seelischen Problemen. Vor allem aber: Freude und Spaß mit dem urweiblichen Bauchtanz und in der Gruppe. Komm, tanz mit uns! Jede Frau lernt ihrem Tempo und Rhythmus entsprechend.

Bitte mitbringen:
Gymnastikschuhe oder Ähnliches

FGB51 Ruth Vogel
Mo, 18.15 - 19.45 Uhr, ab 15. September 2014
6 Termine, 12 Unterrichtsstunden, 58,- €
Brunsviga-Kulturzentrum
Karlstraße 35, Meditationsraum

FGB52 Ruth Vogel
Mo, 19.50 - 21.20 Uhr, ab 15. September 2014
6 Termine, 12 Unterrichtsstunden, 58,- €
Brunsviga-Kulturzentrum
Karlstraße 35, Meditationsraum

FGB53 Ruth Vogel
Mo, 18.00–19.30 Uhr, ab 10. November 2014
8 Termine, 16 Unterrichtsstunden, 77,- €
Brunsviga-Kulturzentrum
Karlstraße 35, Meditationsraum

FGB54 Ruth Vogel
Mo, 19.45 - 21.15 Uhr, ab 10. November 2014
8 Termine, 16 Unterrichtsstunden, 77,- €
Brunsviga-Kulturzentrum
Karlstraße 35, Meditationsraum

Selbstverteidigung für Frauen

WEN-DO für Anfängerinnen:

Selbstverteidigung und Selbstbehauptung von Frauen für Frauen

Wochenendseminar

Mit Worten und klarer Körpersprache können wir uns in alltäglichen Situationen abgrenzen. Wenn es „brenzlig“ wird, können wir schreien. Und wenn wir körperlich angegriffen werden, können wir uns auch körperlich wehren. Dies können wir mit gezielten Schlägen und Tritten und einigen Tricks.

An diesem Wochenende lernen Sie unterschiedliche einfache und sehr wirkungsvolle Techniken für ganz unterschiedliche Situationen. Dazu kommen Wahrnehmungs- und Durchsetzungsübungen. Die Erfahrungen aus dem Kurs können Sie im Beruf, Freizeit und Privatleben nutzen. Jede Frau kann ausprobieren, wo ihre Stärken liegen. Im Kurs wird auf ein vertrauensvolles Miteinander geachtet. Sportlichkeit ist keine Voraussetzung und Alter kein Hinderungsgrund.

Mindestalter: 18 Jahre.

Bitte mitbringen:
sportliche Kleidung, Schlafsack oder Decke in einer Hülle, Verpflegung

FGB97 Andrea Jonck
Sa 08. - So 09. November 2014
Sa, 11.00–18.00 Uhr, So, 10.00–16.00 Uhr
2 Termine, 14 Unterrichtsstunden, 95,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.12

Gymnastik

Ausgleichsgymnastik für Frauen: Bewusst bewegen

Funktionelle Ausgleichsgymnastik nach moderner Musik für jedes Alter unter Berücksichtigung der neuesten gesundheitssportlichen Aspekte. Die eigene Körperwahrnehmung wird durch intensive Übungsausführung und spezielle Wahrnehmungsübungen geschult. Auch der Spaß kommt nicht zu kurz.

Bitte mitbringen:
Handtuch oder Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, Turnschuhe mit festem Halt

FGC09 Karin Skornia
Mo, 08.30–09.30 Uhr, ab 15. September 2014
15 Termine, 20 Unterrichtsstunden, 75,- €
Stadtbad Braunschweig
Nimes-Straße 1, Gymnastikraum

Ich beweg mich - Rückenfit

Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule

Den Rücken stark machen, den Körper in Balance bringen und sich geschmeidig bewegen. Die Gelenk schonende Gymnastik stabilisiert den Rücken, löst Verspannungen und sorgt für eine bessere Haltung, dabei steht auch Ihre individuelle Situation im Mittelpunkt. Sie lernen viele nützliche Tricks kennen, die Ihnen dabei helfen, Ihre Wirbelsäule zu Hause und am Arbeitsplatz zu entlasten. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl.

Gut für - alle, die ihrem Rücken etwas Gutes tun möchten. Auch für Menschen, die leichte Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule haben, Osteoporose oder Arthrose vorbeugen möchten, ist dieser Kurs ideal.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke und Getränk.

FGC11 Karin Skornia
Mo, 09.30–10.30 Uhr, ab 15. September 2014
15 Termine, 20 Unterrichtsstunden, 75,- €
Stadtbad Braunschweig
Nimes-Straße 1, Gymnastikraum

Unsere Kursleiter/-innen

... haben alle eine entsprechende Ausbildung und meist umfangreiche Erfahrung in der Erwachsenenbildung. Um stets auf dem aktuellen Stand zu bleiben, bilden sie sich regelmäßig weiter.

Fitnessgymnastik mit Musik

Kraft, Ausdauer und Koordination werden in eine Trainingseinheit gebracht, wobei die Musik motiviert und Sie noch besser durchhalten lässt. Auf der Matte wird in Kombination mit Kleingeräten, wie z. B. dem Physioband, gearbeitet. So kann schnell aus einem leichten Training eine Steigerung von Kraft und Fitness entstehen. Die Wiederholung der Sätze erzielt noch einmal die Ausdauer in der gezielt trainierten Muskelgruppe. Der Trainingslevel ist für ein erfolgreiches Trainieren von entscheidender Bedeutung.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte falls vorhanden, Turnschuhe mit festem Halt, Getränk und Handtuch

FGC17 Andrea Großmann-Fröhlich
Di, 18.00–19.00 Uhr, ab 30. September 2014
14 Termine, 19 Unterrichtsstunden, 70,- €
Sporthalle Kurt-Schumacher-Straße (Ottmerhalle), Kurt-Schumacher-Straße 28

Funktionelle Gymnastik mit Musik für ältere Frauen

Sie möchten bis ins hohe Alter fit bleiben? Dann beginnen Sie jetzt mit einer gezielten Gymnastik. Hier erwartet Sie eine Mischung aus Dehnungs-, Lockerungs- und Haltungsübungen gegen Muskelverspannungen und zum Abbau von Rückenbeschwerden; Übungen zur Verbesserung des Kreislaufs und Erhaltung der körperlichen Beweglichkeit sollen in aufmunternder Atmosphäre das allgemeine Wohlbefinden stärken.

Bitte mitbringen: Turnschuhe mit festem Halt, Getränk und Handtuch

FGC18 Margot Korytowsky
Mi, 17.15 - 18.00 Uhr, ab 17. September 2014
15 Termine, 15 Unterrichtsstunden, 56,- €
Oswald-Berkhan-Schule
Oswald-Berkhan-Str. 4, Turnhalle

Funktionelle Gymnastik mit Musik für Frauen und Männer

Dehnungs-, Lockerungs- und Haltungsübungen gegen Muskelverspannungen und zum Abbau von Rückenbeschwerden, Übungen zur Verbesserung des Kreislaufs und Erhaltung der körperlichen Beweglichkeit sollen in aufmunternder Atmosphäre das allgemeine Wohlbefinden stärken.

Bitte mitbringen: Turnschuhe mit festem Halt, Getränk und Handtuch

FGC19 Margot Korytowsky
Mi, 18.10 - 18.55 Uhr, ab 17. September 2014
15 Termine, 15 Unterrichtsstunden, 56,- €
Oswald-Berkhan-Schule
Oswald-Berkhan-Str. 4, Turnhalle

Ihre Anmeldung wird in der Regel nicht von uns bestätigt; wenn Sie nichts von uns hören, bedeutet das „Grünes Licht"

Funktionelle Gymnastik mit Musik für Frauen

Wer Spaß an gymnastischen Übungen hat und etwas für seine Beweglichkeit tun möchte, ist hier genau richtig. Dehnungs-, Lockerungs- und Haltungsübungen gegen Muskelverspannungen und zum Abbau von Rückenbeschwerden, Übungen zur Verbesserung des Kreislaufs und Erhaltung der körperlichen Beweglichkeit sollen in aufmunternder Atmosphäre das allgemeine Wohlbefinden stärken.

Bitte mitbringen: Turnschuhe mit festem Halt, Getränk und Handtuch

FGC20 Margot Korytowsky
Do, 19.00–19.45 Uhr, ab 18. September 2014
15 Termine, 15 Unterrichtsstunden, 56,- €
Oswald-Berkhan-Schule
Oswald-Berkhan-Str. 4, Turnhalle

Ich beweg mich - Fit im Alltag

Neue Energie tanken
und Muskeln aufbauen

Die einfachen Übungen kräftigen den ganzen Körper, bringen den Kreislauf in Schwung und stärken die Kondition. Nebenbei sorgen sanfte Entspannungstechniken für mehr Balance und ein neues Körpergefühl im Alltag. Werden Sie gemeinsam mit anderen aktiv! Dieser Kurs bringt Sie nicht nur ins Schwitzen, sondern verbessert auch Ihre Körperwahrnehmung.

Gut für - alle, die ihre Gesundheit stärken und fit werden möchten, ideal auch für Einsteiger.

Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung, rutschfeste Socken

FGC21 Karin Skornia
Fr, 09.30–10.30 Uhr, ab 19. September 2014
15 Termine, 20 Unterrichtsstunden, 75,- €
Stadtbad Braunschweig
Nimes-Straße 1, Gymnastikraum

Wichtiger Hinweis zur Kostenerstattung durch die Krankenkassen

Die Teilnahme an bestimmten Kursen können die Träger der Krankenversicherung (gesetzliche und private Kassen) im Rahmen der Gesundheitsvorsorge (Primärprävention) durch teilweise oder gesamte Übernahme der Teilnehmergebühren fördern.
Erkundigen Sie sich bitte bei Ihrer Krankenversicherung.
Voraussetzung hierfür ist in allen Fällen die regelmäßige Teilnahme am Kurs.

Gymnastik mit Musik für Frauen

Haltungsübungen gegen Muskelverspannungen und Fehlhaltungen. Dadurch vermindern sich die Rückenbeschwerden oder sie entstehen erst gar nicht. Der Kreislauf wird durch schwungvolle körperliche Bewegung aktiviert. Die Musik sorgt für motivierende Atmosphäre, um das allgemeine Wohlbefinden zu stärken.

Bitte mitbringen: Turnschuhe mit festem Halt, Getränk und Handtuch

FGC22 Karin Skornia
Fr, 10.30–11.15 Uhr, ab 19. September 2014
15 Termine, 15 Unterrichtsstunden, 56,- €
Stadtbad Braunschweig
Nimes-Straße 1, Gymnastikraum

Energy Dance

Energy Dance ®

Energy Dance ist ein rhythmisch-dynamischer Fitness- und Gesundheitssport zu abwechslungsreicher, motivierender Musik. Das ganzheitliche Konzept verbindet gesundheitsfördernde Aspekte unterschiedlichster Bewegungsansätze aus Ost und West zu einem bisher einzigartigen Bewegungserlebnis in der Gruppe. Es kann jeder mitmachen ... die Intensität der Bewegung bestimmt jeder Teilnehmer selbst - unabhängig von Geschlecht, Alter, Bewegungserfahrung und Kondition. Raus aus dem Kopf - rein in den Körper - bring deine Ernergy zum Tanzen!

Bitte mitbringen:
bequeme Kleidung, Sportschuhe,
Isomatte oder eine Decke und Getränk.

FGC23 Karin Skornia
Di, 18.15 - 19.45 Uhr, ab 16. September 2014
12 Termine, 24 Unterrichtsstunden, 90,- €
Musische Akademie im CJD Braunschweig
Neustadtring 9, DG Dancefloor Treffpunkt:
3.Stock vor dem Fahrstuhl

Jazztanz

Neue Räumlichkeiten!

Der Unterricht findet in einem großen hellen Ballettsaal mit Spiegel statt, der ausreichend Platz für die tänzerische Gestaltung bietet.

Jazz Dance
für Neu- und Wiedereinsteiger

Sie haben vielleicht schon mal in der Schule oder im Verein Jazz Tanz ausprobiert und wollen daran jetzt gerne wieder anknüpfen. In einen der modernen HipHop Kurse oder Video Dances trauen Sie sich nicht. In unserem Jazz Tanz Kurs steht Freude am Tanz im Vordergrund. Sprünge und schnelles Tempo sind nicht wichtig. Die Bewegungen sind harmonisch und die Schrittfolgen ausgewogen und auch für Menschen über 40

gut erlernbar. In diesem Kurs erlernen wir grundlegende Bewegungen, die wir dann zu einfachen Tanzfolgen zusammenfügen. Wir tanzen nicht nur zu aktueller Musik aus den neuesten Charts sondern auch zu den Klassikern großer Interpreten. Das neue Semester starten wir in einem neuen Raum mit rückenschonendem Boden und einem großen Spiegel. Parkplätze sind vor dem Gebäude vorhanden.

Bitte mitbringen: Handtuch oder Isomatte, Getränk und Gymnastikschuhe
(bitte keine Turnschuhe mit fester Sohle)

FGC26 Sabine Klein
Mi, 18.00–19.00 Uhr, ab 17. September 2014
15 Termine, 20 Unterrichtsstunden, 75,- €
Musische Akademie im CJD Braunschweig
Neustadtring 9 Raum 3.18

Jazz Dance für Fortgeschrittene

Sie haben schon immer gerne getanzt und möchten sich auch weiterhin damit fit halten. In diesem Kurs entwickeln wir aus den grundlegenden Techniken des Jazz Tanzes immer neue Folgen und Tanzstücke. Auch in dem Fortgeschrittenen-Kurs treiben wir keinen Hochleistungssport sondern der Spaßfaktor steht im Vordergrund. Wichtig ist uns auch, dass wir durch die regelmäßige Bewegung unseren Körper in Schwung halten und uns beim Erlernen der wechselnden Choreografien auch geistig immer wieder neu herausfordern. Dieser Kurs ist wie der Anfänger-Kurs auch für Menschen über 40 geeignet. Auch dieser Kurs findet in einem Raum mit rückenschonendem Boden und einem großen Spiegel statt.

Bitte mitbringen: Handtuch oder Isomatte, Getränk und Gymnastikschuhe (bitte keine Turnschuhe mit fester Sohle)

FGC28 Sabine Klein
Mi, 19.00–20.00 Uhr
ab 17. September 2014
15 Termine, 20 Unterrichtsstunden, 75,- €
Musische Akademie im CJD Braunschweig
Neustadtring 9 Raum 3.18

Stressbewältigung und Entspannung

Stressreduzierung statt Burnout - Train the Trainer - Methodenkompetenz

Bildungsurlaub / Wochenseminar

Diese Weiterbildung bietet eine professionelle Qualifikation für die praktische Arbeit und befähigt Sie, selbst Tageskurse zum Thema Stressreduzierung durchzuführen.

Im Mittelpunkt stehen die Selbsterfahrung mit einzelnen Methoden aus dem NLP und systemischen Coaching, Ihre Reflexion sowie das Training des eigenen Verhaltens in simulierten Situationen. Mittels Übungseinheiten findet ein Transfer zur Umsetzung in den Berufsalltag statt.

Kursinhalte:

Gesundheitspsychologische und biologische Grundlagen. Die Säulen der individuellen Stresskompetenz, Module des Stressbewältigungstrainings, Kognitionstraining, Problemlösetraining und Entspannungstraining. Am Ende steht Ihr persönliches Gesundheitsprojekt, das Sie zukünftig in Ihrem Berufsalltag begleitet.

Zielgruppe:

Personen aus den Berufsfeldern der Pflege, Pädagogik, Gesundheit, Sozialpädagogik sowie Führungskräfte.

Das Seminar richtet sich ausschließlich an o.g. Zielgruppen und setzt die Bereitschaft zur aktiven Gruppenarbeit sowie die psychische und physische Stabilität der Teilnehmer voraus. Ebenso vorausgesetzt werden die Grundlagen zur Entstehung und Auswirkung von Stress.

Die Seminarleiterin ist systemischer Lehrcoach, NLP-Lehrtrainerin, medizinische Hypnotherapeutin und international als Lehrtrainerin für Stressreduzierung tätig.

Dieses Seminar ist im Rahmen der beruflichen Weiterbildung nach dem Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetz für die o.g. Zielgruppe anerkannt.

Bitte prüfen Sie Ihren Anspruch auf Förderung durch die einkommensabhängige Bildungsprämie. Näheres dazu unter www.bildungspraemie.info oder Hotline 0800/262300.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung

FGE01BU Adelheid Ruppelt
Mo 20.10. - Fr 24.10.2014, 09.00–16.30 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden, 277,- €
Materialkosten für Scripte / Kopien 5,00 € sind direkt an die Trainerin zu zahlen.
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Dachgeschoss Speicher

Vital und ausgeglichen im Beruf - Vollzeit

Förderung des Gesundheitsbewusstseins

Bildungsurlaub / Wochenseminar für Vollzeitbeschäftigte

Entspannung und Ernährung sind neben der Bewegung die wichtigsten Säulen für unsere Gesundheit. Sie stellen die Basis für unsere Lebensqualität und für unser Wohlbefinden dar.

Wie wir unseren Alltagsanforderungen im Beruf und in der Familie dauerhaft mit mehr Gelassenheit, Stabilität und guter Gesundheit entgegentreten können, soll im Bildungsurlaub erarbeitet werden. Es werden praktische und theoretische Grundlagen zur Bewegung und Entspannung und Zusammenhänge von Ernährung, Lebenseinstellung und gesunder Lebensweise vermittelt. Lernen Sie verschiedene Entspannungstechniken sowie einfache Bewegungsübungen kennen, die später auch am Arbeitsplatz durchgeführt werden können und erfahren Sie interessante Hintergrundinformationen zu einer schnellen und ausgewogenen Ernährung im Berufsalltag, um Ihre Gesundheit zu fördern und Ihr Wohlbefinden zu steigern.

Dieses Seminar ist im Rahmen der beruflichen Weiterbildung nach dem Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetz anerkannt. Es steht jedoch allen Interessierten offen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, feste Schuhe, Socken, Decke und ggf. ein Kissen

FGE02BU Angela Klieme
Mo 01.09. - Fr 05.09.2014, 08.30–16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden, 178,- €
Kosten von 3,00 € für Lebensmittel werden im Kurs mit der Dozentin abgerechnet.
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Dachgeschoss Speicher

GGE03BU Angela Klieme
Mo 20.04. - Fr 24.04.2015, 08.30–16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden, 178,- €
Kosten von 3,00 € für Lebensmittel werden im Kurs mit der Dozentin abgerechnet.
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Dachgeschoss Speicher

Vital und ausgeglichen im Beruf - Teilzeit

Förderung des Gesundheitsbewusstseins

Bildungsurlaub / Wochenseminar für Teilzeitbeschäftigte

Dieses Seminar ist im Rahmen der beruflichen Weiterbildung nach dem Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetz für Teilzeitbeschäftigte, deren Arbeitszeit bis zur Hälfte eines entsprechend Vollzeitbeschäftigten beträgt, anerkannt. Es steht jedoch allen Interessierten offen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, feste Schuhe, Socken, Decke und ggf. ein Kissen

GGE05BU Angela Klieme
Mo 15.06. - Fr 19.06.2015, 08.45 - 12.00 Uhr
5 Termine, 20 Unterrichtsstunden, 87,- €
Kosten von 3,00 € für Lebensmittel werden im Kurs mit der Dozentin abgerechnet.
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Dachgeschoss Speicher

Reif für die Insel

Stressbewältigung im Beruf und Alltag

Wochenseminar/Bildungsurlaub
Vorankündigung

Fühlen Sie sich gestresst, erschöpft und erholungsbedürftig? Dann besuchen Sie die schöne Nordseeinsel Wangerooge! Hier können Sie das „Hamsterrad" des Alltags einmal anhalten und mit dem nötigen Abstand wieder bewusster auf sich schauen. Erkennen und reflektieren Sie eigene Stressmuster und erleben Sie vielfältige Möglichkeiten der Stressbewältigung. Inhalte sind: Seminararbeit, Bewegung und Sport am Strand sowie Übungen zur Achtsamkeit und zur Entspannung.

Dieses Seminar ist im Rahmen der beruflichen Weiterbildung nach dem Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetz anerkannt. Es steht jedoch allen Interessierten offen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke, kleines Kissen, Walking-Stöcke, ggf. können Stöcke ausgeliehen werden (in diesem Fall bitte die Körpergröße angeben)

GGE06BU Marion Filitz, Heike Roloff
Mo 29.06. - Fr 03.07.2015, 08.30–16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden, 543,- €
Zuschlag für EZ + 15,00 €
Sonderkost 4,00 € pro Tag
Eigene Anreise am 28.06.2015
Anmeldeschluss: 25.04.2015
Für Rücktritt gelten gesonderte AGB
Wangerooge, Haus Meeresstern,
Westingstr. 5-7

Entspannung - aber wie?

Die richtige Entspannungsmethode finden!

Tagesveranstaltung

Sie fühlen sich durch die Anforderungen des beruflichen und privaten Alltags stark angespannt und überfordert und würden gerne „einen Gang zurückschalten" und etwas für sich tun. Dieses Seminar richtet sich an alle Interessierten, die eine Methode zur Stressbewältigung erlernen möchten, aber nicht wissen, welches Entspannungsverfahren für sie geeignet ist. Es werden verschiedene Entspannungstechniken wie beispielsweise Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Yoga etc. kurz vorgestellt und sowohl die theoretischen Grundlagen vermittelt, als auch die verschiedenen Methoden praktisch geübt.

Bitte mitbringen: Warme Decke, Socken, bequeme Kleidung (Sporthose) und ein kleines Kissen.

FGE07 Michaela-Pascale Boehlke
Sa, 11.00–17.00 Uhr am 07. Februar 2015
1 Termin, 7 Unterrichtsstunden, 35,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.05

Mehr Ruhe und Leichtigkeit im Alltag

Der Kurs eignet sich für Teilnehmer/-innen, die schon erste Erfahrungen mit Entspannungstechniken jeglicher Art gemacht haben, aber auch für Wiedereinsteiger/-innen, die sich nach längerer Pause erneut Methoden zur Selbsthilfe zuwenden möchten. Ziel des Kurses ist es, verschiedene Techniken zur Entspannung und Stressbewältigung (Progressive Muskelentspannung, Fantasiereisen, Qi Gong, Autogenes Training, Achtsamkeitstraining) kennen zu lernen oder aufzufrischen bzw. zu festigen. Darüber hinaus ermöglichen wohltuende Körper- und Wahrnehmungsübungen neue Erfahrungen und Einsichten; verbunden mit vielen Tipps für die tägliche Praxis können sie Ihnen zu einem positiveren und gesünderen Lebensgefühl verhelfen. Der Kurs bietet allen, die im Alltag das Gefühl haben zu kurz zu kommen, Zeit und Raum zur Entspannung und Besinnung.

Kein Unterricht am 29.09.2014

Bitte mitbringen: Decke, kleines Kissen, bequeme Kleidung, Socken

FGE09 N.N.
Mo, 19.45 - 21.15 Uhr
ab 15. September 2014
6 Termine, 12 Unterrichtsstunden, 60,- €
Kosten von 2,00 € für Kopien werden im Kurs mit der Dozentin abgerechnet.
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.05

FGE10 N.N.
Mo, 18.00–19.30 Uhr
ab 17. November 2014
8 Termine, 16 Unterrichtsstunden, 79,- €
Kosten von 2,00 € für Kopien werden im Kurs mit der Dozentin abgerechnet.
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.05

Juli – September
vhs sommer 2014
Wir füllen das Sommerloch –
mit rund 70 Kursen
für Kinder, Jugendliche
und Erwachsene.
www.vhs-braunschweig.de

Dem Tag ein Lachen schenken - Lach- Yoga

Tagesveranstaltung

Lachen als modernes Stressmanagement hat den Zweck, Stress im Voraus abzuwehren, bereits bestehenden Stress abzubauen und Burnout entgegenzuwirken.

Mit Heiterkeit und Lachen werden also nicht nur Stresshormone (Adrenalin und Cortisol) erheblich abgebaut und das Immunsystem gestärkt, sondern auch unsere Energiespeicher wieder aufgeladen. Somit ergibt sich eine doppelte Wirkung: Stress-Abbau und Prävention!

Das Lachen verfügt über zahlreiche stressreduzierende Wirkungen (Blutdruck-Ausgleich, Hormonausschüttung, verbesserte Atmung, Kreislauf-Anregung, Stärkung des Immunsystems).

Bitte mitbringen: Warme Socken, Isomatte, Decke und eine große Flasche Wasser.

FGE12 Marion von Appen
So, 10.00–14.00 Uhr am 28. September 2014
1 Termin, 5 Unterrichtsstunden, 25,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.12

Schnelle Hilfe mit der EFT Klopfakupunktur

Einzelveranstaltung

Diese einfache und sehr wirksame Methode hilft bei vielen körperlichen Problemen und emotionalen Belastungen. Das Klopfen von Akupunkturpunkten löst Blockaden auf und aktiviert die Selbstheilungskräfte. Sie ist bestens geeignet zur Bewältigung von Stress und Ängsten in der Schule, im Beruf und Alltag.

Dieser Abend führt Sie in die Technik des EFT (Emotional Freedom Techniques) ein. Sie können damit selbständig Ihr Wohlbefinden und Ihre Lebensqualität verbessern.

FGE14 Christine Orlowski
Mo, 18.00–20.15 Uhr am 20. Oktober 2014
1 Termin, 3 Unterrichtsstunden, 15,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.04

Verschenken – was Sie immer schon einmal gemeinsam machen wollten …

Kinesiologie zum Kennenlernen

Einzelveranstaltung

Kinesiologie - eine faszinierende Methode, mit deren Hilfe die Anforderungen in Beruf, Schule und Alltag leichter zu erledigen sind. Die Kinesiologie nutzt einen Muskeltest als Biofeedback des Körpers, um Ursachen und Zusammenhänge beispielsweise von Lernproblemen, Beziehungsschwierigkeiten und gesundheitlichen Themen zu erkennen und individuelle Wege zur Lösung zu gestalten. Der Abend wird durch praktische Übungen, die zu Hause, im Beruf oder mit den Kindern fortgesetzt werden können, bereichert.

Bitte mitbringen: ausreichend Trinkwasser

FGE16 Claudia Küsters
Mi, 18.00–20.30 Uhr am 12. November 2014
1 Termin, 3 Unterrichtsstunden, 15,- €
Kosten von 1,00 € für Kopien werden im Kurs mit der Dozentin abgerechnet.
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.12

Meditation – In die Stille gehen

Tagesveranstaltung

Meditation kann helfen, gelassener zu sein. Wir werden einfache Atem- und Meditationstechniken durchführen, die helfen nach innen zu gehen und zur inneren Balance und Harmonie zu führen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke, Verpflegung und Getränk und falls vorhanden ein Sitzkissen

FGE17 Heike Guarascio
Sa, 11.00–14.00 Uhr am 13. Dezember 2014
1 Termin, 4 Unterrichtsstunden, 20,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.05

Temperos
GEWÜRZMANUFAKTUR
Braunschweigs erste Gewürzmanufaktur bietet ein breites Sortiment an:
Gewürzen
Ölen
Essigen
Senf-Spezialitäten
Honig
und vieles mehr
Lassen Sie sich kompetent beraten und in das Reich der Sinne und Genüsse entführen. Verkosten Sie unser Sortiment vor dem Kauf. Stellen Sie individuelle Geschenksets zusammen oder verbringen Sie einen unvergesslichen Abend bei einem unserer Themen-Events.
Güldenstraße 2 38100 Braunschweig
gegenüber Südstraße
www.temperos.de Tel.: 01512-1237936
Mo.- Fr. 13 bis 19 Uhr Sa. 10 bis 15 Uhr

Zeit für mich mit wohltuenden Klangschalen

Tagesveranstaltung

Harmonische Klänge für Geist und Seele, sanfte Schwingungen für den Körper. Klangschalen berühren ganzheitlich jede Zelle des Körpers, Ausgewählte, einfach anwendbare Klangsettings ermöglichen an diesem Nachmittag eine wohltuende, tiefe Entspannung, innere Gelassenheit und Regeneration.

Bitte mitbringen: Warme Decke, Socken und ein kleines Kissen

FGE18 Cornelia Gajewski
Sa, 13.30–17.30 Uhr am 11. Oktober 2014
1 Termin, 5 Unterrichtsstunden, 25,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.05

Peter Hess-Klangmassage-Entspannung in der dunklen Jahreszeit

Tagesveranstaltung

Mit gegenseitigen kleinen Klangmassagen, bei denen sanft schwingende und harmonisch klingende Klangschalen auf/um dem Körper angeklungen werden, können wir uns an diesem Nachmittag ganzheitlich von den obertonreichen Instrumenten berühren lassen. Belastendes kann losgelassen und die ausgleichende, regenerierende Wirkung kann wahrgenommen werden.

Bitte mitbringen:
Warme Decke, Socken, ein kleines Kissen zur bequemen Lagerung

FGE19 Cornelia Gajewski
Sa, 13.30–17.30 Uhr am 15. November 2014
1 Termin, 5 Unterrichtsstunden, 25,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.05

Muskelentspannung und Autogenes Training

Entspannung und Stressbewältigung mit Autogenem Training

Vieles im Beruf und in der Familie kann uns so sehr belasten, dass es zu physischen und psychischen Beschwerden kommen kann. Mit dem Autogenen Training nach Prof. Dr. Schultz erlernen Sie eine bewährte und anerkannte Methode, überschießende Reaktionen abzupuffern. Durch Selbstentspannung sammeln Sie wieder neue Kraft und Energie.

Mit anderen Teilnehmern können Sie während des Erlernens des Autogenen Trainings Ihre Erfahrungen austauschen und Ihren eigenen Umgang mit Stress beleuchten.

Bitte mitbringen: Decke, kleines Kissen und warme Socken.

FGE26 Jutta Wallasch
Di, 18.00–19.30 Uhr, ab 16. September 2014
8 Termine, 16 Unterrichtsstunden, 79,- €
Kosten von 0,50 € für Kopien werden im Kurs mit der Dozentin abgerechnet.
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.05

FGE27 Jutta Wallasch
Di, 18.00–19.30 Uhr, ab 25. November 2014
8 Termine, 16 Unterrichtsstunden, 79,- €
Kosten von 0,50 € für Kopien werden im Kurs mit der Dozentin abgerechnet.
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.05

Doppelt hält besser! Entspannung pur mit Autogenem Training und Progressiver Muskelentspannung

Das Erlernen einer Entspannungstechnik kann Hilfe zur Selbsthilfe sein und uns unterstützen, unseren Alltag sowohl im Beruf als auch in der Familie bewusster zu gestalten und dabei ruhiger und gelassener zu reagieren. Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen und das Autogene Training nach Prof. Dr. Schulz sind zwei effektive Entspannungsmethoden, die sich wunderbar miteinander kombinieren lassen. Während bei der Progressiven Muskelentspannung durch An- und Entspannen einzelner Muskelgruppen ein tiefer Entspannungszustand im ganzen Körper erreicht wird, bewirken die Formeln (Suggestionen) des Autogenen Trainings auf mentaler Ebene das Gefühl von Ruhe und Gelassenheit. Die Methoden fördern eine bessere Körpersensibilisierung und stärken die Fähigkeit, körperliche und emotionale Spannungen frühzeitiger wahrzunehmen und zu lösen. Im Kurs werden Theorie und Praxis beider Methoden vermittelt und durch wohltuende Körper- und Wahrnehmungsübungen ergänzt.

Kein Unterricht am 29.09.2014

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke, ggf. kleines Kissen

FGE29 N.N.
Mo, 18.00–19.30 Uhr, ab 15. September 2014
6 Termine, 12 Unterrichtsstunden, 60,- €
Kosten von 2,00 € für Kopien werden im Kurs mit der Dozentin abgerechnet.
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.05

FGE30 N.N.
Mo, 19.45 - 21.15 Uhr, ab 17. November 2014
8 Termine, 16 Unterrichtsstunden, 79,- €
Kosten von 2,00 € für Kopien werden im Kurs mit der Dozentin abgerechnet.
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.05

Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung

Schnupperkurs

In diesem Schnupperkurs werden zwei bewährte Entspannungsmethoden vorgestellt, die sich sehr gut ergänzen. Mit der Progressiven Muskelentspannung bereiten Sie den Körper mit dem gezielten An- und Entspannen bestimmter Muskelgruppen vor, um dann mit den positiven Formeln und Vorstellungsbildern des Autogenen Trainings die Entspannung zu intensivieren.

Die Anspannung der Muskeln und auch die geistige Anspannung, die durch belastende und wiederkehrende Gedanken oder durch Ängste entstehen, verringern sich.

Die Methoden werden jeweils einzeln, als auch in der Kombination vorgestellt.

Bitte mitbringen:
Decke und warme Socken

FGE31 Michaela-Pascale Boehlke
Mi, 18.00–19.30 Uhr, ab 07. Januar 2015
3 Termine, 6 Unterrichtsstunden, 29,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.05

Denkpause

Denkpause! Das Outdoor-Kreativseminar – Wochenendseminar

Vorankündigung Frühjahr 2015

Improvisieren, Experimentieren und intuitives Handeln liegen in der Natur des Menschen. Heutzutage werden diese Fähigkeiten häufig von unserem inneren Analytiker ausgebremst, so dass viele unserer Ideen, aber auch Träume und Wünsche gar nicht erst in unser Bewußtsein gelangen.

Wir machen das Potential unserer Kreativität in diesem Seminar wieder nutzbar, denn sie zählt zu den Schlüsselqualifikationen der Zukunft.

Als Seminarraum nutzen wir 2 Tage lang die Natur, denn die Elemente Feuer, Wasser, Erde und Luft erleichtern uns den Schritt hinaus aus alten Denkmustern.

Wir beginnen mit einfachen Übungen allein und in der Gruppe. Dabei kommen unterschiedliche Kreativitätstechniken, Imaginations- und Wahrnehmungsübungen zum Einsatz. Es folgt ein komplexes Naturkunstobjekt an dem sich alle Teilnehmer beteiligen können. Das spielerische Ausprobieren steht bei allen Aktionen im Vordergrund. Kreativität ist etwas sehr persönliches - darum entsteht in diesem Seminar ein geschützter Rahmen, in welchem jeder Teilnehmer selbst entscheiden kann wie weit er sich einbringen und öffnen möchte. Eine intensive Begegnung mit der eigenen inneren Kreativität am zweiten Seminartag rundet das abwechslungsreiche Seminar ab.

Ziel ist es Möglichkeiten zu entdecken, wie die eigene innere Kreativität langfristig einen größeren Stellenwert im Leben einnehmen kann. Die erlernten Methoden können nach dem Kurs von den Teilnehmern ins tägliche Leben integriert werden.

Bitte beachten: Das einfach Leben ist Teil des Seminarkonzeptes - es gibt eine Komposttoilette und eine Waschmöglichkeit mit Trinkwasser, jedoch keine Duschen. Selbstverständlich bereiten wir das Essen gemeinsam zu.

Bitte mitbringen: Schlafsack, Isomatte, Zelt (kann auch ausgeliehen werden)

GGE35 Anke Kossak
Sa 30. - So 31. Mai 2015, Sa, 09.30–21.30 Uhr
So, 09.15 - 16.00 Uhr
2 Termine, 22 Unterrichtsstunden, 110,- €
Zusatzkosten von 20,00 € für Verpflegung und Material werden von der Kursleiterin erhoben.
Ein Zelt kann gegen eine Gebühr von 10,00 € ausgeliehen werden, 10 km im Umkreis von BS (Treffpunkt wird noch mitgeteilt)

Yoga

Ganzheitlich leben ohne Stress: Yoga als Lebenseinstellung

Bildungsurlaub / Wochenseminar

Viele Menschen fühlen sich heute durch Stress belastet. Was ist überhaupt Stress? Wann empfinde ich eine Situation als stressig? Welche verschiedenen Formen von Stress gibt es? Anstatt Stress zu ignorieren, was oft zu Krankheit führt, und die Symptome nur oberflächlich zu behandeln, geht es in diesem Workshop darum, die tieferen Ursachen von Stress zu ergründen und Lebensweisen aufzuzeigen, die helfen, Stress zu verringern oder gar nicht erst entstehen zu lassen.

Die „östliche" Lebensphilosophie des Kundalini-Yoga (nach Yogi Bhajan) bietet einen reichen Schatz an ganzheitlichen Sichtweisen und Techniken, die auf heilsame Weise in unsere „westliche" Lebensweise integriert werden können, um ein gesundes, glückliches und bewusstes Leben zu führen.

Ziel des Workshops ist es, einen liebevollen Raum und eine Atmosphäre der Kommunikation zu schaffen, so dass sich jeder Teilnehmer einbringen und lehrreiche Erfahrungen sammeln kann.

Dieses Seminar ist im Rahmen der beruflichen Weiterbildung nach dem Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetz anerkannt. Es steht jedoch allen Interessierten offen.

Bitte mitbringen:
Unterlage (Schaffell, Isomatte etc.), bequeme, lockere Kleidung, Gymnastikschuhe oder dicke Socken, Decke, Schreibmaterialien, Pausenverpflegung

FGG01BU Marie Sörensenova
Mo 06.10.- Fr 10.10.2014, 08.30–16.30 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden, 184,- €
Zusatzkosten von 3,00 € für Kopien werden im Kurs von der Dozentin erhoben.
Lebenskreis e. V. Campestraße 7 (Eingang Ecke Adolfstraße) Gruppenraum

FGG02BU Marie Sörensenova
Mo 19.01. - Fr 23.01.2015, 08.30–16.30 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden, 184,- €
Zusatzkosten von 3,00 € für Kopien werden im Kurs von der Dozentin erhoben.
Lebenskreis e. V. Campestraße 7 (Eingang Ecke Adolfstraße) Gruppenraum

Yoga-Schnupperkurs

Probieren Sie doch einmal Yoga! Beweglichkeit, Selbstbewusstsein und Konzentrationsfähigkeit werden gefördert durch Tiefenatmung, Meditation und Bewegungsprogramme. Aufbauen von Vitalität und Entschlackung der Energiebahnen durch die Jahrhunderte lang bewährte Methode des Hatha-Yoga. Meine Lehrbefähigung nach Swami Sivananda erwarb ich in mehrmonatigen Aufenthalten in Indien. Nach Kursende ist der Besuch eines geeigneten, weiterführenden Kurses möglich. Sprechen Sie hierüber mit Ihrer Kursleiterin.

Bitte mitbringen: Decke, warme Kleidung.

FGG07 Susanna Haiduk
Do, 20.00–21.30 Uhr, ab 13. November 2014
4 Termine, 8 Unterrichtsstunden, 37,- €
Musische Akademie im CJD Braunschweig Neustadtring 9 Raum 3.18

FGG08 Susanna Haiduk
Do, 20.00–21.30 Uhr, ab 11. Dezember 2014
4 Termine, 8 Unterrichtsstunden, 37,- €
Musische Akademie im CJD Braunschweig Neustadtring 9 Raum 3.18

Betriebliche Gesundheitsförderung

Unser Angebot

Organisation von Veranstaltungen und Projekten im Betrieb oder als offene Kurse extern.

- **Vorträge und Aktionen**
- **Gesundheitskurse, Seminare für Beschäftigte**
- **Workshops für Führungskräfte**
- **Beratung im Projektmanagement**
- **Betriebliche Gesundheitsförderung**
- **Gesundheitszirkel**
- **Berücksichtigung des demografischen Faktors**

Auskunft/Terminvereinbarung
Volkshochschule Braunschweig GmbH,
Alte Waage 15, 38100 Braunschweig

Claudia Kwiatkowski, Tel. 0531 2412-201
Claudia.Kwiatkowski@vhs-braunschweig.de

Yoga am Vormittag für Menschen mit Zeit

Anfänger und Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen

Harmonisieren Sie Ihren Körper, Geist und Seele mit Yoga. Durch das Üben von Asanas (Körperstellungen), Pranayama (Atemübungen), Meditation und Tiefenentspannung bauen Sie Stress ab, die Beweglichkeit wird gefördert und schlechte Haltung korrigiert. Yoga stabilisiert das Nervensystem, steigert die Konzentrationsfähigkeit und das Körperbewusstsein, was zu mehr Ausgeglichenheit, Energie und Lebenskraft verhilft.

Bitte mitbringen:
Bequeme Sportkleidung und eine Decke.

FGG12 Adam Andrissek
Mi, 09.30–11.00 Uhr
ab 17. September 2014
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 124,- €
Stadtbad Braunschweig
Nimes-Straße 1, Gymnastikraum

Yoga für Anfänger und Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen

Mit Hilfe von Tiefenentspannung, verschiedenen Atemübungen (Pranayama) und Yogahaltungen (Hatha-Yoga Asanas) soll die Wahrnehmung auf das jeweils aktuelle eigene Handeln, Denken und Fühlen konzentriert werden (Raja-Yoga). So kann sich jeder im Laufe der Zeit neben der äußeren Handlung auch der begleitenden inneren Reaktion in Form seiner Gedanken und Gefühle bewusster werden. Dieser Kurs hilft also die Harmonie zwischen Außen (Handeln) und Innen (Denken, Empfinden) herbeizuführen. Diese Harmonie - der Einklang von Körper, Seele und Geist - ist immer auch Ursache für einen gesunden Körper.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Yogamatte und eine Decke.

FGG14 Dr. Erich Breyel
Mo, 18.00–19.30 Uhr, ab 15. September 2014
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 132,- €
Quäker-Nachbarschaftsheim
(Zugang über Hof), Pestalozzistr. 12/13,
Gymnastikraum im Keller

FGG15 Dr. Erich Breyel
Mo, 19.45 - 21.15 Uhr
ab 15. September 2014
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 132,- €
Quäker-Nachbarschaftsheim
(Zugang über Hof), Pestalozzistr. 12/13,
Gymnastikraum im Keller

FGG16 Dr. Erich Breyel
Mi, 19.45 - 21.15 Uhr
ab 17. September 2014
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 132,- €
Stadtbad Braunschweig
Nimes-Straße 1, Gymnastikraum

Yoga für Anfänger und Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen

In diesem Kurs sollen mit den Methoden des Hatha-Yoga Schritt für Schritt folgende Ziele erreicht werden:

- Gesunde Atmung: Versorgt den Körper mit Energie und Vitalität
- Entspannung: Bringt den Körper zur Ruhe und führt zu Ausgeglichenheit mit sich und der Umwelt
- Beweglichkeit: Hält Muskeln, Bänder und Gelenke geschmeidig, kräftigt die inneren Organe und stärkt den Kreislauf
- Gesunde Ernährung: Führt zu Wohlbefinden und geht nicht auf Kosten von Körper, Geist und Seele
- Positives Denken und Konzentration des Geistes führen zu innerer Ruhe

In diesem Kurs erhalten Sie das Handwerkszeug, um Yoga auch zu Hause zu betreiben und selbständig innere Ausgeglichenheit zu erreichen. Gehen Sie so oft Sie wollen in Yoga-Urlaub!

Bitte mitbringen:
Bequeme Kleidung, Decke, Yogamatte

FGG18 Susanna Haiduk
Do, 18.15 - 19.45 Uhr, ab 13. November 2014
8 Termine, 16 Unterrichtsstunden, 70,- €
Musische Akademie im CJD Braunschweig
Neustadtring 9 Raum 3.18

Yoga-Mittelstufe

In diesem Kurs werden die bereits erlernten Grundkenntnisse vertieft und erweitert. Die Asanas (Körperstellungen) werden länger gehalten und durch Variationen ergänzt. Auch die Atemübungen werden vertieft und dadurch Prana (Lebensenergie) vermehrt aufgebaut. Entspannungs- und Konzentrationstechniken werden verfeinert und erlauben somit eine noch tiefere Meditationsfähigkeit. Die Gesamtheit der Übungen führt zu einer Entschlackung der Nadis (Energiebahnen), wodurch innere Ruhe, gesteigerte Vitalkapazität und die Auflösung von Energieblockaden erreicht wird.

Bitte mitbringen:
Warme Kleidung und eine Decke

FGG22 Susanna Haiduk
Di, 18.00–19.30 Uhr, ab 16. September 2014
12 Termine, 24 Unterrichtsstunden, 103,- €
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Dachgeschoss Speicher

FGG23 Susanna Haiduk
Di, 19.45 - 21.15 Uhr, ab 16. September 2014
12 Termine, 24 Unterrichtsstunden, 103,- €
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Dachgeschoss Speicher

Ihre Anmeldung wird in der Regel nicht von uns bestätigt; wenn Sie nichts von uns hören, bedeutet das „Grünes Licht“

Yoga für Fortgeschrittene am Abend

In dieser Gruppe soll außer den Körperhaltungen, Pranayamas und Kriyas (Reinigungsübungen) auch Achtsamkeit in der Stille (Meditation und Konzentrationsübungen) geübt werden. Die Arbeit mit Texten aus der Yoga- und buddhistischen Literatur soll ein tieferes Verständnis über das Warum und Wie des Übens vermitteln. Die Teilnehmer sollten gute Kenntnisse der Yogahaltungen und grundlegenden Pranayamaübungen besitzen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Yogamatte und eine Decke.

FGG26 Peter Engel
Mi, 19.45 - 21.15 Uhr, ab 17. September 2014
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 124,- €
Quäker-Nachbarschaftsheim
(Zugang über Hof), Pestalozzistr. 12/13,
Gymnastikraum im Keller

Tiefenentspannung - Yoga - Geleitete Meditation für Anfänger und Geübte

Die Schwerpunkte dieses Kurses liegen auf der Tiefenentspannung und geleiteten Meditation, wobei die Yogaübungen unterstützend wirken. Die Methode der Yoga-Tiefenentspannung (Yoga-Nidra) beruht auf dem ständigen Bewusstwerden einzelner Körperteile und Visualisierungsübungen, die von jedem ausführbar sind und ganz von selbst zu tiefer Entspannung führen. Die geleiteten Meditationen lassen uns erkennen, wie wir uns selbst unter Druck setzen und innere Unruhe in Gang halten und führen zu mehr Selbstannahme, Zufriedenheit und Herzenswärme (Metta). Grundlage der Meditationen ist die Lehre des Buddha, die in groben Zügen erläutert wird.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Yogamatte und eine Decke.

FGG28 Peter Engel
Mi, 18.00–19.30 Uhr, ab 17. September 2014
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 124,- €
Quäker-Nachbarschaftsheim
(Zugang über Hof), Pestalozzistr. 12/13,
Gymnastikraum im Keller

Massage

Zeit für uns

Entspannung und Massage für Paare

Tagesveranstaltung

In diesem Kurs werden wir in entspannter Atmosphäre einfache und wirkungsvolle Massagegriffe einüben, die Sie später in den Alltag integrieren können. Nach einer geführten Entspannung massieren wir gegenseitig die Schultern, den Nacken, den Kopf oder den Rücken.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Socken, 2 Decken, 2 Kissen, 2 Handtücher, Öl, Getränk und Verpflegung

FGH10 Heike Guarascio
So, 11.00–15.00 Uhr am 14. Dezember 2014
1 Termin, 5 Unterrichtsstunden, 25,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.05

Ayurveda & Massage

Tagesveranstaltung

Dieser Kurs gibt eine Einführung in die altindische Philosophie. Der praktische Teil besteht aus einer Fußmassage, die bis hoch zum Knie durchgeführt wird. Zu empfehlen ist, den Kurs mit einer vertrauten Person zu besuchen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Isomatte, 2 gro´ße Handtücher, Decke, Kissen (Knierolle), Getränk und Verpflegung

FGH12 Heike Guarascio
Sa, 13.00–18.00 Uhr am 18. Oktober 2014
1 Termin, 6 Unterrichtsstunden, 30,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.04

Berühren und berührt werden ... die heilsame Kunst der klassischen Massage – Wochenendseminar

Zwei Hände, einige Tropfen duftendes Öl, mehr brauchen wir nicht, um durch gegenseitige Massage Verspannungen vorzubeugen und sie zu lösen. So können wir unseren Körper immer sensibler wahrnehmen und körperlich und seelisch entspannter dem Alltagsstress begegnen. Neben anatomischen Grundkenntnissen möchte ich aus meinen berufspraktischen Erfahrungen die wichtigsten Handgriffe vermitteln (u. a. bei Kopf- und Rückenschmerzen, Schulter- und Nackenverspannungen) - Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Sie können den Kurs mit einem vertrauten Partner oder auch gerne alleine besuchen, der Kurs eignet sich für Paare und Singles gleichermaßen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, großes Handtuch, warme Decke und pflanzliches Massageöl

FGH14 Wolfgang Schneider
Sa 29. - So 30. November 2014
Sa, 09.00–16.00 Uhr, So, 09.00–16.00 Uhr
2 Termine, 16 Unterrichtsstunden, 88,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.04

Qi Gong und Tai Ji Quan

Qi Gong

Qi Gong ist - als selbstregulierender Teil der chinesischen Heilkunst - der Weg des Übens, des eigenen Bemühens um Gesunderhaltung und Heilung, deren Besonderheit darin besteht, Geist, Körper und Atmung des Menschen aktiv miteinander in Einklang zu bringen. Qi Gong leitet sich her von „Qi", was als Lebenskraft umschrieben werden kann und von „Gong", was in etwa „Fähigkeit durch beharrliches Üben" bedeutet. Es gilt in der Tradition als wichtige Maßnahme zum „Vertreiben von Krankheiten und zur Verlängerung des Lebens". Heute beschreibt dieser Begriff Übungen in sanfter langsamer Bewegung und Übungen in Ruhe, um die lebenserhaltenden Funktionen zu aktivieren, zu stärken und zu stabilisieren. Qi Gong ermöglicht es, selbstverantwortlich und selbstregulierend für die eigene Gesundheit tätig zu sein. Qi Gong umfasst eine Vielzahl verschiedener Übungen.

Qi Gong und Akupressurmassage (Shiatsu, TuiNa): Praktische und theoretische Einführung in die traditionelle chinesische Medizin

Bildungsurlaub / Wochenseminar

Der einwöchige Intensivkurs vermittelt Grundkenntnisse des Qi Gong in Theorie und Praxis für die Anwendung im pflegerischen Bereich. In systematischer Folge werden Elemente der TCM erklärt und Übungen des Qi Gong intensiv unter Anleitung praktisch erarbeitet. Einen zweiten Schwerpunkt bildet die Akupressurmassage; Anwendungsbereiche sind Rücken-, Schulter-, Nacken- und Fußmassage.

Dieses Seminar steht allen Interessierten offen. Für Angehörige medizinisch-pflegerischer Berufe ist dieses Seminar im Rahmen der beruflichen Weiterbildung nach dem Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetz anerkannt.

ULRICI APOTHEKE
natürlich schön & gesund
Allopathie
Anthroposophie
Homöopathie Biochemie
Mikrobielle und orthomolekulare Präparate
Naturkosmetik
BS · Neue Straße 4 · 0531/4 62 34
www.ulrici-apotheke.de

Weitere Informationen unter www.naturheilpraxis-weinrich.de

Bitte mitbringen:
Decke und bequeme Sportkleidung, Gymnastikschuhe oder Ähnliches

FGH21BU Pete Weinrich
Mo 24.11. - Fr 28.11.2014, 08.30–16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden, 173,- €
Brunsviga-Kulturzentrum
Karlstraße 35, Meditationsraum

Tai Ji / Qi Gong / Shiatsu und Ernährung in der TCM - Ein Tag zum Kennenlernen, zum Wohlfühlen und Entspannen

Tagesveranstaltung

An diesem Samstag möchte ich gerne einige Körperübungen aus dem Tai Ji-Qi Gong vorstellen. Einfache Sequenzen zum Mitmachen sollen Energie spenden und Lust auf mehr Qi Gong machen. Im zweiten Teil zeige ich Akupressurmassage und Ausschnitte aus der ganzheitlichen Körperbehandlung aus Japan, dem Shiatsu. Wir lernen, wie die Asiaten den Rücken und die Schulter-Nacken-Region effektiv und nachhaltig entspannen. Außerdem wird ein Überblick vermittelt über die Ernährung in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM).

Bitte mitbringen:
Decke und bequeme Sportkleidung

FGH22 Pete Weinrich
Sa, 10.00–13.00 Uhr am 18. Oktober 2014
1 Termin, 4 Unterrichtsstunden, 23,- €
T.A.N.Z.; Hamburger Str. 273b; Raum

Qi Gong - die 18 Bewegungen in Harmonie für Anfänger

Elastische Bewegungen, Meditation und Atemübungen fördern die Körper-Seele-Geist-Einheit. Atmung, Bewegung und Energiefluss werden harmonisch in Einklang gebracht. Mit den Übungen wird der Geist beruhigt und innerlich zentriert, so dass eine effektive Wirkung zur Gesundheitsvorbeugung und zur Lebenspflege erzielt wird. Für mehr Ruhe, Gelassenheit und Harmonie ist Qi Gong gleichermaßen für junge und ältere Menschen geeignet.

Bitte mitbringen:
Decke und bequeme Sportkleidung.

FGH23 Yue Zhen Hierse
Mi, 18.00–19.30 Uhr, ab 17. September 2014
12 Termine, 24 Unterrichtsstunden, 101,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.05

© R.Sturm/pixelio

Qi Gong - gesundheitsförderndes Qi Gong am Abend

Die Übungen des Meridian-Qi Gongs dienen zur Pflege des Lebens und schaffen neue Energie. Die ruhig fließenden Bewegungsbilder fördern das Körperbewusstsein, stärken die Gesundheit, intensivieren die Atmung, regulieren des Herz-Kreislaufsystem und wirken harmonisierend auf Geist und Vegetativum. Innere Ruhe und Ausgeglichenheit stellen sich ein. Qi Gong ist für Jung und Alt gleichermaßen geeignet. In China und Deutschland werden die Übungen zur Lebenspflege, zur Vorbeugung und zur Rekonvaleszenz bei verschiedenen Krankheiten erfolgreich eingesetzt. Immer mehr Therapeuten und Ärzte empfehlen Qi Gong als ergänzenden Medizinbaustein. Akupressur und Selbstmassage ergänzen den Unterricht.

Bitte mitbringen: Bequeme Sportkleidung

FGH25 Pete Weinrich
Mi, 17.30–18.30 Uhr,
ab 12. November 2014
6 Termine, 8 Unterrichtsstunden, 46,- €
T.A.N.Z.; Hamburger Str. 273b; Raum

Tai Ji Quan für Anfänger

Tai Ji Quan - das sind ruhige fließende Bewegungen, die ohne Anstrengung ausgeführt werden. Tai Ji Quan ist Aufmerksamkeitsschulung und meditative Übung. Es soll die Möglichkeiten körperlichen Wohlbefindens erhalten und erhöhen sowie physische und psychische Spannungen lösen.

Bitte mitbringen:
Decke und bequeme Kleidung.

FGH31 Yue Zhen Hierse
Mi, 19.45 - 21.15 Uhr
ab 17. September 2014
12 Termine, 24 Unterrichtsstunden, 101,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.05

Tai Ji Quan leicht gemacht - die 24 Peking-Form für Anfänger

In den 50er Jahren entwickelte ein Ärztegremium in China eine kurze, populäre Übungsform des Tai Ji Quan „Tai Ji Quan leicht gemacht", die sogenannte Pekingform. Tai Ji kommt aus den traditionell chinesischen Bewegungskünsten („chinesisches Schattenboxen") und wird in China als wirkungsvolle Gesundheitsvorsorge geübt und hat in den letzten Jahren auch in Europa in diesem Sinne breite Anerkennung gefunden.

Bitte mitbringen: Bequeme Sportkleidung.

FGH32 Pete Weinrich
Di, 17.15 - 18.15 Uhr, ab 11. November 2014
6 Termine, 8 Unterrichtsstunden, 46,- €
T.A.N.Z.; Hamburger Str. 273b; Raum

Die „Dreizehn-Bewegungen des Tai Ji Quan (Shi San Shi)

Wochenendseminar

Tai Ji Quan ist nicht nur bewegtes Qigong, sondern in späteren Stadien auch eine sanfte und dynamische Bewegungskunst. Das Konzept der „13 Bewegungen" stellt jedoch ein eigenes Übungssystem dar, in dem die Bewegungsprinzipien der „Inneren Kraft" und eines „Tun-durch-Nicht-Tun" in rituellen Bewegungen umgesetzt werden. Hierdurch erklärt sich auch der Name „Schattenboxen" oder „The Great Ultimate Dancing". Neben sanften Körper- und Energieübungen und einem speziellen Grundlagentraining werden wir die ersten vier der „Acht Tore" und die „Fünf Schrittarten" üben. Tai Ji auf diese Weise ausgeführt kann so zu einer elementaren Bewegungs- und Lebenserfahrungen oder sogar zu einer „Lebenskunst" werden.

Das Wochenende ist stilübergreifend und auch für Anfänger und Jung und Alt geeignet. Es setzt eine normale körperliche Beweglichkeit voraus, viel Lust auf Bewegung wären wünschenswert.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Turnschuhe, eine Decke und ein Getränk

FGH34 Kajo Brand
Sa 18. - So 19. Oktober 2014
Sa, 10.00–18.00 Uhr, So, 10.00–16.00 Uhr
2 Termine, 16 Unterrichtsstunden, 67,- €
Sportschule SICHER UND STARK Rebenpark,
Hof E, Geysostraße 20 38106 Braunschweig

Unsere Kursleiter/-innen

... haben alle eine entsprechende Ausbildung und meist umfangreiche Erfahrung in der Erwachsenenbildung. Um stets auf dem aktuellen Stand zu bleiben, bilden sie sich regelmäßig weiter.

Farb- und Stilberatung

Typgerechtes Make-up

Hier erhalten Sie Alternativen zum dutzend Make-up. Ziel ist es, Ihre Persönlichkeit typgerecht hervorzuheben und zum Strahlen zu bringen. Im Einzelnen geht es um Gesichtsformen, -merkmale, Proportionen und Farbharmonien. Zudem erhalten Sie Tipps für Abend Make-up und gegen Hautiritationen.

Bitte mitbringen: Eigene Kosmetik, Tagescreme, großen Standspiegel, Wattestäbchen, Kosmetik- und Abschminktücher falls vorhanden

FGV18 Christina Ibe
Sa, 10.00–13.30 Uhr am 11. Oktober 2014
19,- €
Zusatzkosten von 5,00 € werden im Kurs mit der Dozentin abgerechnet.
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.08

FGV19 Christina Ibe
Sa, 10.00–13.30 Uhr am 10. Januar 2015
19,- €
Zusatzkosten von 5,00 € werden im Kurs mit der Dozentin abgerechnet.
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.08

© B.Eckholdt/pixelio

Bekennen Sie Farbe! - Farb- und Stilberatung am Wochenende

Gut aussehen, sich wohlfühlen - dabei helfen Ihnen die richtige Farbe und der passende Schnitt Ihrer Kleidung. Anhand einer persönlichen Farbanalyse (vier Jahreszeiten) unterstütze ich Sie, die Farben zu finden, die Ihren Typ unterstreichen. Wir sprechen über Stilrichtungen und wie man dazu die passenden Accessoires kombiniert. Tipps und Anregungen erhalten Sie zur Frisurengestaltung, Brillenformen und Make-up.

FGV28 Christina Ibe
Fr 26. - So 28. Sept 2014, Fr, 18.00–21.00 Uhr
Sa, 09.00–16.00 Uhr, So, 09.00–15.00 Uhr
3 Termine, 18 Unterrichtsstunden, 79,- €
Zusatzkosten von 5,00 € werden im Kurs mit der Dozentin abgerechnet.
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.05

FGV29 Christina Ibe
Fr 21. - So 23. Nov. 2014, Fr, 18.00–21.00 Uhr
Sa, 09.00–16.00 Uhr, So, 09.00–15.00 Uhr
3 Termine, 18 Unterrichtsstunden, 79,- €
Zusatzkosten von 5,00 € werden im Kurs mit der Dozentin abgerechnet.
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.08

Drei Kleiderschränke voller Nichts - Kommt Ihnen das bekannt vor?

Garderoben-/Kleiderschrankordnung

Für jede Gelegenheit die passende Garderobe und trotzdem einen überschaubaren Kleiderschrank haben?

Wie stellt man eine Garderobe zusammen, die viele Variationen ermöglicht? Dazu künftig noch Zeit und Geld beim Einkaufen spart? Ich zeige Ihnen den Weg zu Ihrem gut sortierten Kleiderschrank - zu Kleidung, die zu Ihrer Persönlichkeit passt und Sie zufriedener macht.

FGV30 Christina Ibe
Do, 18.00–21.15 Uhr am 04. Dezember 2014
19,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.12

FGV31 Christina Ibe
Do, 18.00–21.15 Uhr am 08. Januar 2015
19,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.12

Hochstecken - kein Problem - gewusst wie

Tolle Ideen für Langhaarfrisuren

Auch lange Haare können mit ein paar Tricks interessant gestaltet werden. Mit verschiedenen Techniken und frischen Ideen, durch Dreh- und Flechttechniken und Accessoires lassen sich pfiffige Hochsteckfrisuren gestalten. Lassen Sie sich begeistern!

FGV33 Elvira Fuge
Mo, 18.00–20.15 Uhr
ab 13. Oktober 2014
2 Termine, 6 Unterrichtsstunden, 27,- €
Ein Selbstkostenbeitrag von 5,00 € für eine Kursmappe wird von der Dozentin erhoben.
Salon Pocoloco, Altewiekring 37

Professionelle Typ- und Kosmetikberatung und tolle Frisurenkonzeptionen

Legen Sie ganz besonderen Wert auf eine professionelle Beratung? Dann sind Sie richtig in diesem Kurs.

Nicht ein extremer Haarschnitt ist gefragt, sondern tolle Frisurenkonzeptionen, die auf den jeweiligen Typ abgestimmt sind. Welche Frisur ist für mich optimal? Tipps und Tricks zum Frisurenstyling werden gegeben. Sie lernen, wie man mit Bürste und Fön umgeht.

Ein modisches Trend-Make-up setzt einen besonderen Akzent.

Bitte mitbringen: Fön und Haarbürste(n)

FGV35 Elvira Fuge
Mo, 18.00–20.15 Uhr, ab 10. November 2014
3 Termine, 9 Unterrichtsstunden, 40,- €
Ein Selbstkostenbeitrag von 5,00 € für eine Kursmappe wird von der Dozentin erhoben.
Salon Pocoloco, Altewiekring 3

Naturkosmetik

Naturkosmetik selbst herstellen

Einzelveranstaltung

Naturkosmetik liegt stark im Trend. Unverträglichkeiten, chronische Hautkrankheiten und ein kritisches Verhalten gegenüber industriellen Fertigprodukten lenken den Blick auf die reinen Schätze der Natur. Doch nur wenige wissen, dass man Naturkosmetik auch ganz einfach selbst herstellen kann; ganz ohne Konservierungsmittel, Farbstoffe und Parfümöle, die die Haut reizen können. Gemeinsam stellen wir in diesem Workshop eine Gesichtscreme sowie eine Körperlotion her. Diese können Sie dann mit nach Hause nehmen und Ihre Haut damit verwöhnen.

Referenzen unter www.cmd-natur.de

FGV37 Carl-Michael Diedrich
Di, 18.00–20.30 Uhr am 11. November 2014
15,- €
Für Rohstoffe und Tiegel wird ein Betrag von 10,00 € vom Dozenten erhoben.
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.04

vhs//arbeit
VHS Arbeit und Beruf GmbH

2. Halbjahr 2014

www.jobloewe.de Seite 78

Qualifizierung und Vermittlung Seite 78

Jugendprojekte Seite 80

Beschäftigungsprojekte Seite 82

Norbert Schäfer
Geschäftsführer

Lidia Silber
Prokuristin

Heike Derner-Sewe
Projektabwicklung

Lidia Kurocka
Projektabwicklung

Geschäftsführer: Norbert Schäfer, Tel. 0531 2412-318
Projektabwicklung: Heike Derner-Sewe, Tel. 2412-232, Lidia Kurocka, Tel. 2412-314

vhs Information: 0531 2412-0

Bildungsgutschein
der Agentur für Arbeit / Jobcenter

Ein Bildungsgutschein berechtigt zur Teilnahme an einer Maßnahme der beruflichen Weiterbildung.

Die Kosten für die Weiterbildung werden von der Agentur für Arbeit oder dem Jobcenter übernommen.
Der Bildungsgutschein beinhaltet Angaben über den Themenschwerpunkt (Bildungsziel), die maximale Dauer und die Kostenübernahme.

Die VHS Arbeit und Beruf GmbH ist ein zugelassener Träger für die Förderung der beruflichen Fortbildung gemäß „Akkreditierungs- und Zulassungsverordnung Arbeitsförderung" (§5 AZAV) und bietet eine Reihe von Qualifizierungsmaßnahmen an, die für die Einlösung von Bildungsgutscheinen zugelassen sind:

- Berufspraktische Weiterbildung für Frauen – Zurück in den Beruf
- Berufspraktische Weiterbildung für Langzeitarbeitslose mit Lese- und Schreibproblemen
- Berufspraktische Weiterbildung für Migrantinnen und Migranten

www.jobloewe.de

Beratungsdienst für Personen mit Migrationshintergrund (auf Wunsch auch mehrsprachig)

Bewerbung ONLINE

Unsere Ziele sind:

- die Vermittlung in ein Beschäftigungsverhältnis oder eine Ausbildung
- die Verbesserung Ihrer Chancen auf dem Arbeitsmarkt durch Beratung und passgenaue Qualifizierung

Wir beraten bei:

- der Erstellung eines Bewerberprofils
- der Anerkennung Ihrer Diplome
- der Suche nach Bildungsangeboten
- der Suche nach Praktika und Angeboten auf dem ersten Arbeitsmarkt

Wir qualifizieren durch:

- berufspraktische Erfahrung in geeigneten Betrieben
- gezielte Sprachförderung angepasst an die Erfordernisse des Arbeitsplatzes
- die Vermittlung von Kenntnissen in EDV und neuen Medien
- gezielte Qualifizierung für spezielle Berufsbereiche

Die Aufnahme in die Joblöwe-Datenbank und sämtliche Beratungsleistungen sind kostenlos. Besuchen Sie uns im Internet oder sprechen Sie uns direkt an.

Ansprechpartnerin: Elena Sabuga, Tel. 0531 24 12-347

Qualifizierung und Vermittlung

Berufspraktische Weiterbildung (BPW) für Frauen: Zurück in den Beruf

Ansprechpartnerin
Dorothee Hermann
Telefon 0531 2412 414

Teilnahmevoraussetzung ist ein **Bildungsgutschein** der Agentur für Arbeit / Jobcenter

Die Maßnahme richtet sich an:

- Frauen in oder nach der Familienphase, die ihre Rückkehr in den Beruf vorbereiten
- arbeitslose Frauen, die durch ein betriebliches Praktikum und durch passgenaue Zusatzqualifizierungen ihre Chancen auf einen erfolgreichen Wiedereinstieg ins Berufsleben erhöhen möchten

Inhalte:
Information über den Arbeitsmarkt der Region, Profilentwicklung, Auffrischung und Training der Bewerbungskompetenzen/Kennen lernen neuer Testverfahren (Assessment-Center), Erwerb beschäftigungsrelevanter Zusatzqualifizierungen, Grundlagen und Aufbaukurse im Bereich EDV, Information über Möglichkeiten der Vereinbarkeit von Familie und Beruf, Aufbau eines positiven Selbstbildes und Unterstützung bei der Entwicklung einer Lebens- und Arbeitsperspektive, Training der Rhetorik- und Kommunikationstechniken, Betriebliches Praktikum, Beratung, Aufnahme in einen Bewerberinnenpool.

Die Maßnahme dauert 6 Monate und kann in Vollzeit oder in Teilzeit besucht werden.
Ein Einstieg ist laufend möglich.

Berufspraktische Weiterbildung (BPW) für Langzeitarbeitslose mit Lese- und Schreibproblemen

Teilnahmevoraussetzung ist ein **Bildungsgutschein** der Agentur für Arbeit / Jobcenter

Ansprechpartnerin
Barbara Jördening
Telefon 0531 2412 432

Diese Maßnahme richtet sich an langzeitarbeitslose Erwachsene deutscher Muttersprache oder mit guten Deutschkenntnissen, die keine ausreichenden Kompetenzen im Verstehen von Texten und im sicheren und selbstständigen Gebrauch der Schriftsprache haben.

Inhalte:
Kompetenzfeststellung, Kompetenzenerweiterung, Profiling, Bewerbungstraining, EDV-Grundkenntnisse, Berufsbezogenes Lesen, Schreiben, Rechnen, Aufbereitung der arbeitsplatzspezifischen schriftsprachlichen Anforderungen, Orientierung in der Weiterbildung, Arbeitswelt, Arbeitsmarkt, Auffrischen der Sozialkompetenz.

Die Maßnahme dauert max. 8 Monate; Vollzeit oder Teilzeit.
Ein Einstieg ist laufend möglich.

Berufspraktische Weiterbildung (BPW) für Migranten – Profil auf Profil

Ansprechpartnerin
Elena Sabuga
Telefon 0531 2412 347

Die Maßnahmen richten sich an erwerbslose Migrantinnen und Migranten aus allen Berufsbereichen,

- die über berufliche Vorerfahrungen in ihrem Herkunftsland oder auch in Deutschland verfügen, aber Hilfestellung für eine erfolgreiche Weitervermittlung benötigen.
- deren Berufsabschlusse in Deutschland nicht anerkannt werden, aber auf dem hiesigen Arbeitsmarkt verwertbar sind.
- deren sprachliche, fachliche und soziale Kenntnisse oft für eine Arbeitsaufnahme noch nicht ausreichend sind, aber durch passgenaue sprachliche und fachliche Zusatzqualifizierungen als auch ein betriebliches Praktikum die Chancen auf einen Arbeitsplatz erhöhen.

Inhalte:

Kompetenzfeststellung, Profiling, Bewerbungstraining, EDV-Grundkenntnisse, betriebliches Praktikum, Sprachunterricht, berufsrelevante Zusatzqualifizierungen, Beratung.

Die Qualifizierung dauert 6 Monate in Vollzeit der in Telzeit.

Voraussetzung zur Teilnahme ist ein Bildungsgutschein der Agentur für Arbeit /Jobcenter.

Beruflicher Wiedereinstieg für Alleinerziehende

Ansprechpartnerin
Liane Heinecke
Telefon 0531 2412 453

Die Qualifizierung richtet sich an alleinerziehende Frauen und Männer, die ihre Rückkehr in den Beruf vorbereiten und wird in Teilzeit mit 200 Unterrichtsstunden in Zusammenarbeit dem Jobcenter Braunschweig angeboten.

Inhalte:

- Vorbereitung auf eine Beschäftigungsaufnahme nach der Familienphase
- Erkennen und entwickeln von Kompetenzen und Schlüsselqualifikationen
- Kombination von Elternrolle und Arbeitsleben
- Gründung eines funktionsfähigen Netzwerkes zur Kinderbetreuung
- Individuelle Unterstützung bei Bewerbungen und Vorstellungsgesprächen

Für alle Kinder der Teilnehmenden, die während der Maßnahmezeit nicht betreut sind, wird eine Kinderbetreuung angeboten.

Die Maßnahme gliedert sich in eine vierwöchige Vorlaufphase und im Anschluss startet die zehn-wöchige Gruppenphase.

Selbstvermarktung erwerbsfähiger Leistungsberechtigter

Ansprechpartner
Gero Alders
Telefon 0531 2412 373

Die Qualifizierung richtet sich an erwerbsfähige Leistungsberechtigte und wird in Vollzeit mit 160 Unterrichtsstunden in Zusammenarbeit mit dem Bildungswerk der Niedersächsischen Wirtschaft und dem Jobcenter Braunschweig angeboten.

Inhalte:

- Regionale und bundesweite Arbeitsmarktanalyse
- Steigerung der beruflichen Mobilität und Flexibilität
- Alternative Arbeitszeitmodelle und Beschäftigungsformen
- Training der Bewerbungskompetenzen
- Stärken- und Schwächenanalyse
- Entwicklung von Selbstvermarktungsstrategien

Kenntnisvermittlung IT

Ansprechpartner
Dirk Steinhagen
Telefon 0531 2412 180

Die Qualifizierung richtet sich an erwerbsfähige Leistungsberechtigte aller Berufsgruppen und wird in Teilzeit mit 144 Unterrichtsstunden in Zusammenarbeit mit der Oskar-Kämmer-Schule im Auftrag des Jobcenters Braunschweig angeboten.

Durch die Teilnahme an der Maßnahme sollen die beruflichen Kenntnisse und Fertigkeiten im Bereich „Grundkenntnisse EDV“, „Excel“ und „Word“ verbessert werden.

Jugendprojekte

Durchstarten – Aktivierungshilfen für Jüngere

Ansprechpartnerin
Astrid Kasper
Telefon 0531 2412 261

Ansprechpartner
Uwe Jansen
Telefon 0531 2412 251

Ansprechpartnerin
Andrea Schreiber
Telefon 0531 2412 252

Ansprechpartnerin
Sylvia Eckert
Telefon 0531 2412 433

Dieses Projekt wird im Auftrag des Jobcenters Braunschweig und in Kooperation mit der Ausbildungswerkstatt Braunschweig e. V. (ABW) und der Oskar-Kämmer-Schule (OKS) durchgeführt.

Die Maßnahme richtet sich an Jugendliche und junge Erwachsene unter 25 Jahren mit dem Ziel der Heranführung und Eingliederung in das Ausbildungs- und Beschäftigungssystem.

Inhalte:

- Einstiegsphase, in der die individuellen Maßnahmeschwerpunkte mit jedem einzelnen Jugendlichen abgestimmt werden
- konkrete Projektarbeit in den Praxisfeldern Farbe, Metall, Holz, Hauswirtschaft, Textil, Büro
- übergeordnete Themen sind dabei „Gestaltung und Herstellung von Bühnenelementen“ und der „Umgang mit der virtuellen Welt des Web 2.0 und seinen sozialen Netzwerken“.
- theoretische Qualifizierungen und Fördereinheiten mit unterschiedlichen Schwerpunkten (z. B. Berufsorientierung, Bewerbungstraining, allgemeine Grundlagen) und übergreifende Projekte wie z. B. gesunde Lebensführung, Haushaltsplanung oder Theater
- betriebliche Erprobung

Die Jugendlichen werden während der Teilnahme sozialpädagogisch begleitet und bekommen täglich eine warme Mahlzeit.

Teilnahmevoraussetzung: individuelle Zuweisung vom Jobcenter Braunschweig.

Die Maßnahme dauert 6 Monate und ein Einstieg ist laufend möglich.

Jugendwerkstatt Braunschweig (JWS)

Ansprechpartner
Jörn Wegner
Telefon 0531 2412 253

Ansprechpartnerin
Katy Küster
Telefon 0531 2412 263

Unser gemeinsames Ziel mit den Jugendlichen ist die Heranführung und Eingliederung in das Ausbildungs- und Beschäftigungssystem.

Hierzu bietet die VHS Arbeit und Beruf GmbH mit der Jugendwerkstatt die Möglichkeit in den jeweiligen Berufsfeldern Holz, Metall sowie Büro und Verkauf die grundlegenden fachpraktischen sowie fachtheoretischen Fähigkeiten kennen zu lernen und zu vertiefen. In den Werkstätten wird dabei mit einem produktionsorientierten Ansatz gearbeitet.

Parallel zum Praxisteil finden in regelmäßigen Abständen theoretische Qualifizierungen und Fördereinheiten mit unterschiedlichen Schwerpunkten (z. B. Bewerbungstraining, Fachtheorie, allgemeine Grundlagen) und übergreifende Projekte wie z. B. gesunde Lebensführung statt.

Weiterhin besteht auch die Möglichkeit ein Praktikum in einem Betrieb zu absolvieren.

Die Jugendlichen werden während der Teilnahme sozialpädagogisch begleitet.

Teilnahmevoraussetzung:
Eine individuelle Zuweisung vom Jobcenter für eine Dauer zwischen 6 und 12 Monaten.

Schulpflichterfüllung in Jugendwerkstätten (SiJu)

Ansprechpartner
Frank Evers
Telefon 0531 2412 255

Im Rahmen des Projektes „Jugendwerkstatt Braunschweig“ bietet sich das Projekt „ Schulpflichterfüllung in Jugendwerkstätten „ als eine alternative Möglichkeit zur Schulpflichterfüllung und als wichtiges Bindeglied zur späteren beruflichen Integration dieser jungen Menschen an.

Mit den insgesamt 13 im Projekt „SiJu“ zur Verfügung gestellten Plätzen wird jungen Menschen mit multiplen Problemlagen die Möglichkeit gegeben, im Rahmen eines mit der zuweisenden berufsbildenden Schule abgeschlossenen einzelfallbezogenen Förderplanes ihre Schulpflicht nach § 67 Abs. 5 des Niedersächsischen Schulgesetzes zu erfüllen.

Im Unterschied zu den Berufsbildenden Schulen ist das Projekt „SiJu” an keinen Lehrplan gebunden und kann von daher sehr individuell auf die unterschiedlichen schulischen Voraussetzungen und sonstigen Problemlagen der jeweiligen Teilnehmer eingehen.

Schwerpunkt im Projekt „SiJu” ist die handwerkliche Beschäftigung der Jugendlichen im Holz- und Metallbereich. Die hier unter fachpraktischer Anleitung erfolgte Vermittlung von Basisqualifikationen hat das Ziel einer handwerklichen Befähigung der jungen Menschen und soll gleichzeitig das Interesse an weiterer Berufsvorbereitung oder einer eventuellen Berufsausbildung wecken.

Beschäftigungsprojekte

Abteilungsleiter
Rainer Junge
Telefon 0531 2412 320

Im Rahmen der kommunalen Beschäftigungsförderung der Stadt Braunschweig bietet die VHS im Auftrag des Jobcenters Braunschweig in verschiedenen Arbeitsfeldern Projekte an. Durchgeführt werden diese Maßnahmen auf Basis von Arbeitsgelegenheiten (AGH) mit Mehraufwandsentschädigung (MAE) nach § 16 SGB II.

Oberste Zielsetzung ist die Heranführung an das Arbeitsleben. Die Perspektive auf Integration in den ersten Arbeitsmarkt soll in jeder Phase erhalten bleiben, indem z. B. die allgemeinen und beruflich verwertbaren Kompetenzen soweit wie möglich stabilisiert und ausgeweitet werden.

Das Heranführen an Arbeitstugenden und damit erreichen einer Arbeitsmarktfähigkeit beinhaltet das Erkennen, Feststellen und Erweitern individueller Qualifikationen, eine Sensibilisierung für die Arbeitswelt, eine Verbesserung der Kommunikationsfähigkeit und eine Erhöhung der sozialen Kompetenzen.

Gartenlandschaftsbau (Bauprojekt)

Ansprechpartnerin
Birgit Herschelmann
Telefon 0531 2147368

Je nach Umfang der einzelnen Bauvorhaben wechseln die Einsatzorte im Stadtgebiet. Der zentrale Einsatzort ist in der Borsigstraße 2a, Lok-Park. Vom Bauprojekt wurde und wird das Außengelände barrierefrei gestaltet, Eisenbahnunikate aufgearbeitet bzw. restauriert.

Teilnahmevoraussetzungen: individuelle Zuweisung vom Jobcenter

Arbeitszeit: 30 Stunden wöchentlich, bis zu 30 Teilnehmerplätze

Dauer: 6 Monate individuelle Regelverweildauer

Beginn: Laufender Einstieg, jeweils dienstags um 10:00 Uhr

Stadtbildverschönerung (Wildkraut)

Ansprechpartner
Detlef Meiling
Telefon 0531 2412 274

In diesem Projekt wird das Straßenbegleitgrün manuell mit Harken, Hacken und Scha-bern entfernt. Von einem zentralen Standort ausgehend, fahren die einzelnen Arbeitsgruppen mit Kleinbussen und Anhängern in die jeweiligen Stadtteile. Ziel des Projektes ist es u.a., das äußere Erscheinungsbild der Stadt Braunschweig erheblich aufzuwerten.

Alle Teilnehmer werden explizit in den Themenbereichen „Verhalten im Straßenverkehr“ und „Sicherung von Arbeitsbereichen“ geschult.

Teilnahmevoraussetzungen: individuelle Zuweisung vom Jobcenter

Arbeitszeit: 30 Stunden wöchentlich, 56 Teilnehmerplätze

Dauer: vom 1. April bis 31. Oktober 2014

Beginn: Laufender Einstieg, jeweils dienstags um 10:00 Uhr

Manuelle Reinigung der Innenstadt (USB)

Ansprechpartner
Helmut Kirsch
Telefon 0531 2412 275

Ergänzend zur vergebenen Straßen- und Gehwegreinigung wird manuell Abfall (Zigarettenstummel, Papier etc.) mit Handgreifern gesammelt.
Dabei sind die Teilnehmer in Kleingruppen in der Innenstadt zu Fuß unterwegs.

Teilnahmevoraussetzungen: individuelle Zuweisung vom Jobcenter
Arbeitszeit: 20 Std. wöchentlich, bis zu 30 Teilnehmerplätze
Dauer: 6 Monate individuelle Regelverweildauer
Beginn: Laufender Einstieg, jeweils dienstags um 10:00 Uhr.

Aktivierung und Tagesstruktur für Personen mit multiplen Hemmnissen (AkTa)

Ansprechpartner
Dieter Ahrens
Telefon 0531 2412 257

Die Arbeitsgelegenheiten werden im Holz-, Metall- und Kreativbereich angeboten.

- Montage von diversen Arbeitsmaterialien wie z.B. Holzböcke, Werkzeugkisten und Regale
- Herstellung von Bilderrahmen, Holzspielzeug, Geschicklichkeitsspielen, Herstellung von kleineren Möbeln
- Montage und Demontage von Fahrrädern, einfache Reparaturen wie z.B. Schläuche kleben, Kette tauschen, bis zu schwierigeren Tätigkeiten wie z.B. Felgen zentrieren und kleinere Schweißarbeiten
- Herstellung von Stahlregalen, verschiedenster Gegenstände aus Altmetall etc..
- Handarbeiten unterschiedlichster Art, Herstellung von Bildern mit verschiedenen Techniken, Seidenmalerei, Kerzenziehen, Lampenbau, Bemalung der hergestellten Möbel, Entwicklung und Umsetzung eigener Ideen im Kreativ- und Nähbereich.

Die in den einzelnen Bereichen angebotenen Tätigkeiten sind nicht abschließend, sondern sollen sich auch an den Interessen, Fähig- und Fertigkeiten der einzelnen Teilnehmer orientieren und ausrichten.

Teilnahmevoraussetzungen: individuelle Zuweisung vom Jobcenter
Arbeitszeit: max. 20 Stunden pro Woche, 40 Teilnehmerplätze
Beginn: Laufender Einstieg, jeweils dienstags um 10:00 Uhr

Hauswirtschaftliche Grundversorgung für Personen mit multiplen Hemmnissen (HWG)

Ansprechpartnerin
Silke Ehms
Telefon 0531 2412 456

Die Tätigkeiten können alle Bereiche aus den Bereichen Gastronomie und Hauswirtschaft enthalten. Im Einzelnen zu nennen sind dabei:

- Zubereitung von Speisen und Getränken
- Anrichten, Garnieren und Dekorieren
- Reinigung von Geschirr, Arbeitsgeräten und Räumen
- Wäschepflege
- Lebensmittelhygiene
- Umgang mit Kunden
- Kassieren und Kassenbuch führen
- Servieren
- Waren- und Inventarlisten zusammenstellen
- Warenbestellung und -einkauf

Teilnahmevoraussetzungen: individuelle Zuweisung vom Jobcenter
Arbeitszeit: bis zu 30 Stunden pro Woche, 35 Teilnehmerplätze
Beginn: Laufender Einstieg, jeweils dienstags um 10:00 Uhr

Schulbistros und -cafeterien in Braunschweig (Schubica)

Programmbereichsleiterin
Martina Rickhoff
Telefon 0531 2412 372

In Kooperation mit Braunschweiger Schulen werden Beschäftigung und Grundqualifizierung in den Bereichen Großküche, Verkauf, Lagerhaltung, Kassenführung, Buchführung, Fahr- und Lieferdienste und Haustechnik geboten.

Akademie Alte Waage

Akademie für Management, Kommunikation und Persönlichkeit

2. Halbjahr 2014

Akademie Alte Waage	Seite 91
Personal- und Organisationsentwicklung	Seite 91
Kommunikation	Seite 92
Soziale/pädagogische/psychologische Fortbildungen	Seite 94
Bildungsberatung und Kompetenzentwicklung	Seite 96
KiTa-Werkstatt	Seite 98
Fortbildung für KiTa-Mitarbeiter/-innen	Seite 98
Weiterbildung mit IHK-Abschluss	Seite 99
Online-Seminare zur Vorbereitung auf IHK-Abschlüsse	Seite 100
Energie und Klimaschutz	Seite 101
Fortbildung für Kursleiter/-innen	Seite 102
Mediationsbüro	Seite 102
vhs consult	Seite 103
BürgerKolleg Braunschweig: Fortbildung im Ehrenamt	Seite 104

Volkshochschule Braunschweig GmbH
Akademie Alte Waage

Alte Waage 15
38100 Braunschweig
www.akademie-alte-waage.de
akademie.alte-waage@vhs-braunschweig.de

Dietmar Giebel
Programmbereichsleiter

Kirsten Martin
Sachbearbeiterin

Melanie John
Sachbearbeiterin

Fachberatung: Dietmar Giebel, Tel. 2412-205
Sachbearbeitung: Kirsten Martin, Tel. 2412-204, Melanie John, Tel. 2412-214

vhs

Information: 0531 2412-0

Akademie Alte Waage

Akademie für Management, Kommunikation und Persönlichkeit

Die Seminare der „Akademie Alte Waage“ stehen allen Interessierten offen.

Unsere Schwerpunkte:

- Personal- und Organisationsentwicklung
- Kommunikation
- Soziale/pädagogische/ psychologische Fortbildungen
- Weiterbildung mit IHK-Abschluss
- Seminare für Firmen und Betriebe
- Mediation

Seminare für Betriebe und Institutionen

Nach Ihren individuellen Erfordernissen entwickeln wir für Ihren Bereich zugeschnittene Seminarkonzeptionen bzw. stellen Ihnen nach dem Bausteinsystem Seminareinheiten gezielt zusammen. Gern sind wir auch bereit, Sie bei Ihrer persönlichen Qualifizierungsgestaltung individuell zu beraten.

Für Ihr Unternehmen:

- bieten wir Ihnen maßgeschneiderte Bildungskonzepte
- unterstützen und beraten wir Sie bei der Entwicklung von Qualifikationsstrategien
- finden Sie in uns kompetente Gesprächspartner in Fragen der Personal- und Organisationsentwicklung

Akademie Alte Waage
Alte Waage 15
38100 Braunschweig

Telefon 0531 2412-0
Telefax 0531 2412-221
akademie.alte-waage@vhs-braunschweig.de

Bitte sprechen Sie mit uns:
Dietmar Giebel Telefon 2412-205
Kirsten Martin Telefon 2412-204
Melanie John Telefon 2412-214

Personal- und Organisationsentwicklung

Assessment Center Training -

Erfolgreich durch effiziente Vorbereitung

Bei Personalverantwortlichen sind sie beliebt: die Assessment-Center. Gleich eine ganze Reihe an Bewerbern steht sich gegenüber und soll jetzt zeigen, was man so kann. Keine leichte Aufgabe - für alle Beteiligten. Doch man kann und soll sich vorbereiten. Wege zu zeigen, wie man die Hürde Assessment Center erfolgreich meistern kann, ist Ziel dieses Seminars. Sie sollen Sicherheit bei der Bewältigung der unterschiedlichen AC-Übungen gewinnen. Um die Anforderungen und Erwartungen an den Assessment-Center-Teilnehmer/-in in Bezug auf Denk-, Kommunikations- und Verhaltensmuster besser einschätzen zu können, erproben Sie sich in verschiedenen Übungen mit Feedback. Als Teilnehmer/in erhalten Sie professionelle und individuelle Hilfestellung bei der Reflexion, Veränderung und Optimierung eigener Verhaltensmuster und werden kompetent darin unterstützt, vorhandene individuelle Hemmschwellen abzubauen. Dieses Training bietet Ihnen spezifische Lösungen, um positiv im Assessment-Center aufzufallen. Sie erhalten Impulse sowie konkrete Anregungen, um Ihrer Persönlichkeit entsprechend Verhaltens- und Kommunikationsmuster zu modifizieren.

Teilnehmerzahl: 10 bis 16 Personen

FPA02 Iris Kadenbach, Kirsten Kadenbach
Sa 15. - So 16. November 2014
Sa, 09.00–18.00 Uhr
So, 09.00–16.00 Uhr
2 Termine, 18 Unterrichtsstunden, 197,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.15

Bildung auf Bestellung

Wir bieten Ihnen maßgeschneiderte Kurse für Ihre Belange, stellen qualifizierte Dozenten und Räume, sorgen für Medien und Unterrichtsmaterial.

Ob es sich dabei um Seminare aus dem „normalen“ Kursprogramm der VHS handelt oder um eigene Ideen und Wünsche – sofern Sie über eine Gruppe interessierter Teilnehmer/-innen verfügen, lässt sich vieles organisieren:

Wenden Sie sich an die Volkshochschule Braunschweig.
Denn in Fragen der Weiterbildung sind Sie hier an der richtigen Adresse:
Telefon 0531 2412-0.

Internationale Filme

Grand Budapest Hotel
von Wes Anderson, GB/D 2013
Originalversion (Englisch)
mit Untertiteln
So, 28. September 2014, 17.00 Uhr
FIL10 *Universum-Kino*

Lunchbox
von Ritesh Batra, IND/F/D 2013
Originalversion (Englisch/Hindi)
mit Untertiteln
So, 19. Oktober 2014, 17.00 Uhr
FIL11 *Universum-Kino*

Helden des Polarkreises / Napapiirin Sankarit
von Dome Karukoski
FIN/IS/S 2013
Originalversion (Finnisch)
mit Untertiteln
So, 16. November 2014, 17.00 Uhr
FIL13 *Universum-Kino*

Eine Kooperation der Volkshochschule mit dem UNIVERSUM Filmtheater

Manager of Communication (MoC) –

Qualifizierung in Rhetorik und Kommunikation

Sprache ist...das mächtige Antriebsrad, mit dem wir unsere Verhaltensformen und Arbeitsrhythmen einander anpassen. Die Sprachkultur einer Arbeitsgruppe ist eine ernste Führungsanforderung. Wer die Macht der Sprache kennt, hat ein ausgefeiltes Führungsinstrument erkannt. Wer überdies mit Sprache so umgeht, dass sie zu seinem Handeln und seinem Umfeld passt, besitzt Kommunikationsfähigkeit und übernimmt eine Vorbildfunktion. Kommunikationsfähigkeit ist ein Bestandteil der sozial-kommunikativen Kompetenz und beeinflusst das soziale Miteinander.

Manager of Communication

Die Seminarreihe

Manager of Communication (MoC)

besteht aus 7 Bausteinen:

- **Rhetorik und Dialektik – Kommunikation im Beruf**
- **Erfolgreich verhandeln nach dem Harvard Konzept**
- **Erfolgreich kommunizieren und gekonnt kontern**
- **Präsentation und Moderation**
- **Führen mit Zielen: Zielvereinbarungen und Mitarbeitergespräche**
- **Führungsverhalten und Führungstechniken**
- **Auswertung, Selbstpräsentation**

Ziele im Überblick:
Angewandte Rhetorik; überzeugende Selbstdarstellung; Leiten von Gesprächen und Besprechungen; überzeugende Argumentation; Verbesserung der eigenen kommunikativen Kompetenz; Erlernen professioneller Techniken der kommunikativen Problem- und Konfliktlösung; Anwendung von kommunikationsfördernden Maßnahmen; Lernen, anderen kommunikative Kompetenz zu vermitteln; Kundenbindung durch bewussten Einsatz von Sprache.

Teilnehmerkreis:

Die Ausbildung zum Manager of Communication richtet sich insbesondere an Teamleiter, Führungsnachwuchskräfte, Führungskräfte und Personalverantwortliche. Darüber hinaus aber auch an alle, die ihre unternehmensinterne und -externe Kommunikation verbessern möchten.

Teilnahmebescheinigung:

Sie haben die Möglichkeit das Zertifikat „Manager of Communication (MoC) – Qualifizierung in Rhetorik und Kommunikation" zu erwerben, wenn Sie an allen 7 Veranstaltungen der Volkshochschule Braunschweig regelmäßig teilgenommen haben. Wir weisen jedoch darauf hin, dass ein Seminar nur durchgeführt werden kann, wenn die jeweils genannte Mindestteilnehmerzahl erreicht wird.

Kommunikation

Rhetorik und Dialektik - Kommunikation im Beruf (MoC)

Wochenendseminar

Im Beruf erfolgreicher mit Kollegen/-innen, Mitarbeitern/-innen und Vorgesetzten umgehen kann jeder. Voraussetzung dafür sind jedoch die richtigen Kommunikationsstrategien. Der Weg dorthin führt von der Verbesserung der kommunikativen Kompetenz bis zum Erlernen professioneller Techniken der kommunikativen Problem- und Konfliktlösung. Durch das Verstehen von Kommunikationstheorien und -modellen kann das eigene kommunikative Handeln selbstgesteuert verändert werden. Das Seminar steht allen Interessierten offen. Es ist zugleich ein Baustein für die Qualifizierung „Manager of Communication" (MoC).

Teilnehmerzahl: 6 bis 14 Personen.

FPB07 Hans David
Sa 25. - So 26. Oktober 2014
Sa, 09.00–18.00 Uhr, So, 09.00–16.00 Uhr
2 Termine, 18 Unterrichtsstunden, 189,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.05

GPB08 Hans David
Sa 07. - So 08. März 2015
Sa, 09.00–18.00 Uhr, So, 09.00–16.00 Uhr
2 Termine, 18 Unterrichtsstunden, 189,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.05

Erfolgreich Verhandeln nach dem Harvard Konzept (MoC)

Wochenendseminar

Verhandeln ist ein ständiger Prozess im Beruf wie im Privatleben. Ungeschicktes und ungeübtes Verhandeln schafft ungeplante Ergebnisse. Sie kommen nicht voran und Positionen scheinen unüberwindlich. Durch geschicktes Explorieren, richtiges Fragen, genaues Zuhören und Beobachten erfahren die Teilnehmer/-innen Strategien, Taktiken und Methoden, ein Problem aus der Sicht des Verhandlungspartners zu lösen - zu beiderseitigem Nutzen, ohne Positionskämpfe, ohne Gesichtsverlust, dafür effizient und erfolgreich. Im Einzelnen versetzt dieses Seminar die Teilnehmer/-innen in die Lage, ihre Verhandlungspartner richtig einzuschätzen, unfaire Verhandlungsstrategien zu erkennen, sich gegen diese Strategien zu schützen, die Verhandlung unter dem Aspekt von „Win-Win" zu beiderseitigem Nutzen zu untersuchen, Verhandlungsstrategien zu entwickeln, persönliche Verhandlungsstile und die des Partners zu erkennen und einzuschätzen, Schlagfertigkeit zu entwickeln, mit Killerphrasen gekonnt umzugehen. Das Seminar steht allen Interessierten offen. Es ist zugleich ein Baustein für die Qualifizierung „Manager of Communication" (MoC).

Teilnehmerzahl: 6 bis 14 Personen.

FPB09 Hans David
Sa 22. - So 23. November 2014
Sa, 09.00–18.00 Uhr, So, 09.00–16.00 Uhr
2 Termine, 18 Unterrichtsstunden, 189,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.05

GPB10 Hans David
Sa 21. - So 22. März 2015
Sa, 09.00–18.00 Uhr, So, 09.00–16.00 Uhr
2 Termine, 18 Unterrichtsstunden, 189,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.05

Erfolgreich kommunizieren und gekonnt kontern (MoC)

Wochenendseminar

Bestimmt kennen Sie die Situation: Sie werden mit Worten angegriffen und haben keine schlagfertige Antwort parat - erst zu Hause fällt Ihnen eine treffende Erwiderung ein. Sie werden von oben herab behandelt und wünschen sich, nicht stumm davonzugehen. Stimmige Reaktionen sind abhängig vom Wechselspiel des Denkens, Atmens, Sprechens, Assoziierens, von stilistischen Darstellungsformen und Bildern. Voraussetzung für gekonntes Kontern ist das Verständnis dieser Zusammenhänge. Schlagfertigkeit ist erlernbar, trainierbar. Dabei ist es wichtig, in den kritischen Situationen entspannt und angstfrei zu bleiben. Das Seminar steht allen Interessierten offen. Es ist zugleich ein Baustein für die Qualifizierung „Manager of Communication“ (MoC). Inhalte: Argumentationsmodelle, Atemschulung, Entspannungstechniken, Denkpsychologische Zusammenhänge, Assoziationstechniken, Abwehrmethoden gegen unlautere Behauptungen und Killerphrasen.

Teilnehmerzahl: 6 bis 14 Personen.

FPB11 Hans David
Sa 27. - So 28. September 2014
Sa, 09.00–18.00 Uhr, So, 09.00–16.00 Uhr
2 Termine, 18 Unterrichtsstunden, 189,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.09

GPB12 Hans David
Sa 07. - So 08. Februar 2015
Sa, 09.00–18.00 Uhr, So, 09.00–16.00 Uhr
2 Termine, 18 Unterrichtsstunden, 189,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.04

Präsentation und Moderation (MoC)

Wochenendseminar

Jeder hat es schon einmal erlebt: Eine schlechte Präsentation verdirbt selbst einem guten Inhalt die Wirkung. Oft wird uns selbst nicht bewusst, warum die Präsentation nicht richtig angekommen ist. Der Vortragende braucht, um Wirkung zu erzeugen, ein sicheres Auftreten, überzeugende Argumente und eine ansprechende Visualisierung. Darüber hinaus werden in diesem Seminar Methoden der Moderation theoretisch vorgestellt und praktisch umgesetzt. Das Seminar steht allen Interessierten offen. Es ist zugleich ein Baustein für die Qualifizierung „Manager of Communication“ (MoC).

Teilnehmerzahl: 6 bis 14 Personen.

FPB13 Hans David
Sa 15. - So 16. November 2014
Sa, 09.00–18.00 Uhr
So, 09.00–16.00 Uhr
2 Termine, 18 Unterrichtsstunden, 189,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.03

GPB14 Hans David
Sa 25. - So 26. April 2015
Sa, 09.00–18.00 Uhr, So, 09.00–16.00 Uhr
2 Termine, 18 Unterrichtsstunden, 189,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.03

Führen mit Zielen: Zielvereinbarung und Mitarbeitergespräche (MoC)

Wochenendseminar

Gespräche mit Mitarbeitern sind wichtige Führungssituationen: Führungskräfte können die Qualität dieser Gespräche entscheidend beeinflussen. Ausgestattet mit dem richtigen Handwerkszeug können sie ihr Gesprächsverhalten optimieren. Sie müssen Gespräche motivierend und ergebnisorientiert führen können und in der Lage sein, mit Mitarbeitern anspruchsvolle, aber realistische Ziele zu vereinbaren. Das Seminar steht allen Interessierten offen. Es ist zugleich ein Baustein für die Qualifizierung „Manager of Communication“ (MoC).

Teilnehmerzahl: 6 bis 14 Personen.

FPB15 Hans David
Sa 06. - So 07. Dezember 2014
Sa, 09.00–18.00 Uhr
So, 09.00–16.00 Uhr
2 Termine, 18 Unterrichtsstunden, 189,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.05

GPB16 Hans David
Sa 06. - So 07. Juni 2015
Sa, 09.00–18.00 Uhr, So, 09.00–16.00 Uhr
2 Termine, 18 Unterrichtsstunden, 189,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.05

Ihre Anmeldung wird in der Regel nicht von uns bestätigt; wenn Sie nichts von uns hören, bedeutet das „Grünes Licht“

Kursleiter-Qualifikation

Alle unsere Lehrenden haben eine entsprechende Ausbildung und meist umfangreiche Erfahrung im Unterricht mit Erwachsenen. Um stets auf dem aktuellen Stand zu bleiben, bilden sie sich regelmäßig weiter.

Führungsverhalten und Führungstechniken (MoC)

Wochenendseminar

Durch das Verhalten der Führungskraft sollen Leistungen und Kreativität der Mitarbeiter gefördert werden, ein positives Betriebsklima geschaffen und Mitarbeiter an das Unternehmen gebunden werden. Die Teilnehmer lernen verschiedene wichtige Führungsmodelle kennen und sehen den Zusammenhang zu aktuellen Führungsinstrumenten. Sie erlernen diese Instrumente sinnvoll einzusetzen und erkennen Möglichkeiten und Grenzen dieser Mittel. Mit besonderem Augenmerk auf das „Kritikgespräch“ werden wichtige Aspekte erfolgreicher Geschäftsführung gemeinsam analysiert und in Rollenspielen eingesetzt. Das Feedback gibt hier wertvolle Hinweise zum eigenen Verhalten. Das Seminar steht allen Interessierten offen. Es ist zugleich ein Baustein für die Qualifizierung „Manager of Communication“ (MoC).

Teilnehmerzahl: 6 bis 14 Personen.

FPB17 Hans David
Sa 10. - So 11. Januar 2015
Sa, 09.00–18.00 Uhr, So, 09.00–16.00 Uhr
2 Termine, 16 Unterrichtsstunden, 189,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.05

GPB18 Hans David
Sa 09. - So 10. Mai 2015
Sa, 09.00–18.00 Uhr, So, 09.00–16.00 Uhr
2 Termine, 18 Unterrichtsstunden, 189,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.05

Auswertung und Selbstpräsentation (MoC)

Wochenendseminar

In diesem Seminar werden die Inhalte der vorangegangenen Module sowohl theoretisch als auch praktisch reflektiert und ausgewertet. Die Prüfung besteht aus: Diskussionen, Dialogen, Konfliktsimulationen, Präsentationen und einem Prüfungsfragebogen. Die Grundlagen hierbei sind die praktischen Übungen, Trainingseinheiten sowie die theoretischen Inhalte der Seminarunterlagen aller vorangegangenen Module. Dieses Seminar stellt den Abschluss und somit den 7. Baustein der Seminarreihe „Manager of Communication“ dar. Teilnehmen können nur Personen, die die vorangegangenen 6 Seminare in einem der letzten Semester erfolgreich abgeschlossen haben. Begrenzte Teilnehmer/-innenzahl: 10 - 14 Personen.

FPB19 Hans David, Theresia Fehrenbacher, Sascha Rosenthal, Dominik Schwarz
Fr 23. - So 25. Januar 2015
Fr, 15.00–21.15 Uhr
Sa, 09.00–18.00 Uhr, So, 09.00–16.00 Uhr
3 Termine, 25 Unterrichtsstunden, 245,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.08

Mediation & Konfliktmanagement

Berufsbegleitende Ausbildung von Prof. Dr. Ansgar Marx und Team

Ziel & Hintergrund

Mit dem Mediationsgesetz von 2012 werden erstmals Standards für den „Zertifizierten Mediator" eingeführt. Inhalte und Umfang (120 Zeitstunden) sind nun umrissen. Damit entsteht ein neues, geschütztes Berufsbild.

Die vom iko Institut für Konfliktlösungen und der Akademie Alte Waage angebotene Ausbildung orientiert sich an diesen neuen Qualifikationsstandards. Sie bereitet auf die Zertifizierung als Mediator vor. Beide Institutionen haben mehr als 10jährige Erfahrung in der Ausbildung von Mediatoren.

Inhaltliche Schwerpunkte der Ausbildung liegen auf den Bereichen Arbeits-, Familien- sowie Sozial-Mediation.

Zur Mediationsmethode

Mediation ist eine universelle Methode, um Konflikte konstruktiv zu lösen. Ein neutraler Dritter (Mediator/-in) hilft den Streitparteien, gescheiterte Verhandlungen wieder aufzunehmen und sich zu einigen. Es geht um einen Ausgleich der Interessen. Vermieden wird, dass sich eine Partei auf Kosten der anderen durchsetzt. In den meisten Fällen wird eine funktionierende Zusammenarbeit am Arbeitsplatz wieder ermöglicht, Geschäftsbeziehungen werden erhalten oder familiäre Verhältnisse geregelt.

Zielgruppe & Nutzen

Die Ausbildung wendet sich an Berufstätige sowie an Studierende, die die Mediationsmethode erlernen und sich im Bereich Konfliktmanagement weiterqualifizieren wollen. Die Teilnehmer/-innen erhalten das notwendige Handwerkszeug, um Auseinandersetzungen und gravierende Konflikte zielorientiert zu lösen. Das können Konflikte am Arbeitsplatz, mit und zwischen Klienten, in der Familie, im Alltag oder im beruflichen Umfeld sein. Gleichzeitig werden Sie ihr eigenes Konfliktverhalten bewusster und effektiver gestalten. Die Ausbildung befähigt Sie, die Qualifizierung zum Mediator beruflich zu nutzen.

Inhalte der Ausbildung

- Merkmale, Prinzipien und Grenzen der Mediation
- Rolle und Haltung der Mediatorin / des Mediators
- Konfliktsituationen und eigenes Konfliktverhalten
- Konflikttheorie und Konfliktlösungskompetenz
- Analyse der Konfliktsphären („conflict map" nach Gamber)
- Die Phasen des Mediationsverlaufs
- Integratives Verhandeln (Harvard-Konzept nach Fisher, Ury, Patton)
- Kommunikations-, Frage- und Verhandlungstechniken
- Lösungsorientierte Kommunikation
- Rechtsfragen der Mediation
- Einsatzgebiete der Mediationsmethode

Die Themen werden praxisnah durch Fallsimulationen und Rollenspiele, daneben durch Kurzvorträge, DVD-Präsentationen sowie in Kleingruppenarbeit vermittelt. Die Teilnehmer/-innen erhalten umfangreiches Kursmaterial.

Trainer

Prof. Dr. Ansgar Marx
Professor für Familienrecht und Mediation an der Ostfalia Hochschule, Wirtschaftsmediator und Lehrtrainer BMWA, Familienmediator (BAFM), Mediations-Supervisor, (Ausbildungsleitung)

Katrine Hörsting
Juristin, Familien-Mediatorin, Verwaltungsprofessorin für Recht an der Ostfalia Hochschule, Leiterin des Projektes „Mediation und Konfliktmanagement"

Martina Malak
Dipl. Sozialpädagogin, Familienmediatorin (BAFM), Koordination der Fachstelle für Familienmediation der Stadt Salzgitter

Prof. Dr. Frank Eger
Diplom-Pädagoge, Systemischer Coach (SG), Professor für Kinder- und Jugendhilfe an der Ostfalia Hochschule, (Lösungsorientierte Kommunikation)

Cordula Ebeling
Mediatorin, Wirtschaftsmediatorin und Rechtsanwältin, Vorsitzende der Arbeitsgemeinschaft Mediation im Braunschweiger Anwaltsverein

in der Volkshochschule Braunschweig
Alte Waage 15, Dachgeschoss Speicher

Vorbereitung zum zertifizierten Mediator nach dem Mediationsgesetz – in Zusammenarbeit mit dem iko-Institut Wolfenbüttel

Modul I
Grundausbildung Mediation (48 Std.)

Dieser Basiskurs vermittelt grundlegende Mediations-, Kommunikations- und Verhandlungsmethoden und befähigt, Mediation im eigenen Berufsfeld anzuwenden.

Das Modul besteht aus vier Workshops/ Wochenenden.

1. Workshop: 13./14.03.2015
- Merkmale, Prinzipien und Grenzen der Mediation
- Überblick zum Phasenablauf der Mediation
- Funktion und Rolle des Mediators / der Mediatorin
- Analyse des eigenen Konfliktverhaltens

2. Workshop: 17./18.04.2015
- Gesprächsführung
- Grundlegende Kommunikations- und Fragetechniken
- Aktives Zuhören, Paraphrasieren, Reframing
- Erste Phasen der Mediation einüben

3. Workshop: 08./09.05.2015
- Grundlagen der Verhandlungstheorie
- Integratives Verhandeln (Harvard-Konzept)
- Positionen und Interessen
- Fortsetzung des Phasenablaufs einüben

4. Workshop: 29./30.05.2015
- Konfliktkompetenz und Haltung des Mediators (Basis)
- Sechs Arten der Konfliktregelung, Analyse der Konfliktsphären
- Recht der Mediation (Basis)
- Phasenablauf einüben und vertiefen

GPC02
Fr, 13. - Sa, 14. März 2015
Fr, 17. - Sa, 18. April 2015
Fr, 08. - Sa, 09. Mai 2015
Fr, 29. - Sa, 30. Mai 2015
Fr 14.00 - 19.30 Uhr
Sa 09.00 - 17.00 Uhr
8 Termine, 48 Zeitstunden, 780,00 €

Modul II
Praxiskurs Konfliktlösungskompetenz (36 Std.)

Dieser Kurs vertieft Ihre praktischen Mediationsfähigkeiten und erweitert Ihre Konfliktlösungskompetenz. Eigene Fälle werden supervidiert.

Das Modul besteht aus drei Workshops/ Wochenenden.

1. Workshop: 12./13.06.2015
- Persönliche Kompetenz, Haltung und Rollenverständnis
- Selbstverständnis und innere Haltung des Mediators
- Allparteilichkeit, Neutralität und Fairness
- Vertiefung des Phasenablaufs der Mediation

2. Workshop: 03./04.07.2015
- Konfliktkompetenz (Vertiefung)
- Erkennen von Konfliktdynamiken und Intervention
- Verhandlungsführung und Management
- Gruppensupervision

3. Workshop: 17./18.07.2015
- Vertiefung von Kommunikations- und Arbeitstechniken
- Vertiefung Mediationsablauf
- Gruppensupervision
- Konfliktmanagementsysteme

GPC04
Fr, 12. - Sa, 13. Juni 2015
Fr, 03. - Sa, 04. Juli 2015
Fr, 17. - Sa, 18. Juli 2015
Fr 14.00 - 19.30 Uhr
Sa 09.00 - 17.00 Uhr
6 Termine, 36 Zeitstunden, 590,00 €

Modul III
Qualifikationskurs – Besondere Settings, Anwendungsfelder und Recht der Mediation (36 Std.)

Die Schwerpunkte dieses Kurses liegen auf dem Konzept der lösungsorientierten Kommunikation sowie dem Recht der Mediation. Sie entwickeln ein berufliches Umsetzungskonzept. Eigene Fälle werden supervidiert.

Das Modul besteht aus drei Workshops/ Wochenenden.

1. Workshop: 11./12.09.2015
- Besonderheiten unterschiedlicher Settings
- Einzelgespräche, Co-Mediation, Shuttle-Mediation
- Lösungsorientierte Kommunikation, Bewertung von Lösungen
- Umgang mit schwierigen Situationen

2. Workshop: 09./10.10.2015
- Rolle des Rechts in der Mediation
- Mediationsgesetz, Verschwiegenheit, Mediationsvertrag
- Rechtsdienstleistungsgesetz
- Vertrags-, arbeits- und familienrechtliche Besonderheiten

3. Workshop: 20./21.11.2015
- Anwendungsfelder der Mediation
- Entwicklung von beruflichen Umsetzungskonzepten
- Marketing
- Gruppensupervision

HPC06
Fr, 11. - Sa, 12. September 2015
Fr, 09. - Sa, 10. Oktober 2015
Fr, 20. - Sa, 21. November 2015
Fr 14.00 - 19.30 Uhr
Sa 09.00 - 17.00 Uhr
6 Termine, 36 Zeitstunden, 590,00 €

Die Qualifizierung umfasst drei Module mit insgesamt 120 Zeitstunden. Jedes Modul kann einzeln gebucht werden. Ratenzahlung ist möglich. Ermäßigung für Studierende.

INFO und ANMELDUNG
iko Institut für Konfliktlösungen
Telefon 05331 935451
www.iko-info.de

Abschluss-Colloquium (2 Std.)

Darüber hinaus wird ein Abschluss-Colloquium angeboten. Der/die Kandidat/-in stellt zwei eigene, supervidierte Fälle vor, die eingehend erörtert werden. Die Termine werden individuell abgestimmt.

Bildungsberatung & Kompetenzentwicklung

Regionales Qualifizierungszentrum Braunschweig

Praxisbegleitende Weiterbildung für in der Beratung Tätige

Vorankündigung

2015 2016

Zum Thema

Die aktuellen, umfassenden Veränderungen der Lebensverhältnisse, der Wirtschaft und des Arbeitsmarktes verlangen von den Menschen, ihr Wissen und ihre Qualifikationen kontinuierlich anzupassen.

Dies erfordert Lebenslanges Lernen und dementsprechende Angebote. Damit erhöht sich aber auch die Nachfrage nach kompetenter Information und Beratung, um den eigenen Bildungs-, Entwicklungs- und Lernprozess zu gestalten. Gleichzeitig wachsen die Anforderungen an die Beraterinnen und Berater.

Ziele und Zielgruppen

Das Ziel der praxisbezogenen Weiterbildung besteht darin, dass Personen mit Beratungsaufgaben handlungsbezogene Fähigkeiten und spezielles Wissen gewinnen und verstärken. Auf diese Weise leistet die Qualifizierung einen Beitrag zur Professionalisierung der Beraterinnen und Berater. Ein besonderes Augenmerk wird dabei auch auf die Vernetzung der Beratungstätigkeit mit anderen Tätigkeiten und Institutionen zur Unterstützung des Lebenslangen Lernens gelegt.

Die praxisbezogene Weiterbildung richtet sich an Personen, die Beratungsaufgaben in verschiedenen Feldern der Bildungsberatung (Lern-, Aus- und Weiterbildungsberatung, Kompetenzentwicklungsberatung usw.) wahrnehmen.

Bitte lassen Sie sich auf der Interessentenliste vormerken (Kurs-Nr.: BFPC42). Sobald die neuen Termine vorliegen, werden wir Sie darüber informieren.

Telefon 0531 2412-0
E-Mail: info@vbhs-braunschweig.de

Block 1

Gestaltung des Beratungsprozesses I:

- Reflexion des eigenen Handlungsfeldes
- Grundhaltungen und Selbstverständnis
- Beratungskonzepte und -formen
- Kommunikation und Gesprächsführung
- Steuerung und Ablauf des Beratungsprozesses

Block 2

Gestaltung des Beratungsprozesses II:

- Beratungstechnik und -methodik
- Evaluation
- Praxisreflexion

Block 3

Rahmenbedingungen professioneller Beratung

- Vernetzung und Schnittstellenmanagement
- Rechtliche Grundlagen im Beratungskontext (Fördermöglichkeiten und einschlägige Gesetze)
- Rahmenbedingungen im Arbeitsmarkt und im Bildungswesen

Block 4

Lebenslanges Lernen:

Herausforderungen und Themenfelder

- Lernen im Lebenslauf: kritische Lebensereignisse
- Ressourcenorientierte Beratung
- Entwicklungspsychologische Aspekte im Kontext von Bildungsberatun

Block 5

Kompetenzerfahrung und -messung

- Überblick über Konzepte, Bereiche und Instrumente
- Methode der Kompetenzbilanzierung
- Kompetenzbilanz am Beispiel ausgewählter Tätigkeitsfelder
- Arbeiten mit dem ProfilPASS

Block 6

Es besteht zusätzlich die Möglichkeit eines zertifizierten Abschlusses.

Abschlusskolloquium

Abschluss / Prüfungsleistungen für ein Zertifikat

Die Weiterbildung versteht sich als offenes Weiterbildungsangebot für das eine Teilnahmebescheinigung ausgestellt wird. Es besteht zusätzlich die Möglichkeit eines zertifizierten Abschlusses. Hierfür sind folgende Leistungen zu erbringen:

- Teilnahme an allen Modulen
- Dokumentation zur Beratungspraxis
- Anfertigung einer praxisorientierten Abschlussarbeit (Umfang ca. 15 Seiten)
- Abschlusskolloquium

Die Qualifizierung umfasst fünf Module mit insgesamt 120 Unterrichtseinheiten (24 UEs/Block; 1 UE: 45 Minuten).

Die Module 1-3 und 4-5 können auch einzeln gebucht werden. Es wird allerdings empfohlen, die Qualifizierung als Gesamtpaket zu belegen. Für die Teilnahme am Abschlusskolloquium ist die Teilnahme an allen Modulen erforderlich.

Die Zeit zwischen den Präsenzphasen wird genutzt für Selbstlernanteile, die praktische Erprobung des Erarbeiteten und für Praxiserfahrungen, die in den Modulen verarbeitet werden.

Die Abschlussveranstaltung dient dem Erwerb eines Zertifikats (kollegiales Kolloquium).

BFPC42
Bitte lassen Sie sich auf der Interessentenliste vormerken.

Zeiten:
Donnerstag: 09:00–18:00 Uhr
Freitag: 09:00–18:00 Uhr
Samstag: 09:00 –12:45 Uhr

Basisqualifikation Blöcke 1 - 3
9 Termine, 72 Unterrichtsstunden, 990,- €

Basisqualifikation Blöcke 4 - 5
6 Termine, 48 Unterrichtsstunden, 660,- €

Block 6
Abschlusskolloquium zu den Blöcken 1-5
1 Termin, 8 Unterrichtsstunden, 230,- €

Volkshochschule Braunschweig,
Alte Waage 15, Heydenstraße 2

Fachberatung: Dietmar Giebel, Tel. 2412-205
Sachbearbeitung: Kirsten Martin, Tel. 2412-204, Melanie John, Tel. 2412-214

Soziale/pädagogische/psychologische Fortbildungen

Vertiefungs- und Supervisionsseminar für Mediatoren/-innen

In diesem Seminar können Sie ihre in einer vorangegangenen Mediations-Ausbildung erworbenen Kompetenzen auffrischen und aktuelle Entwicklungen im weiten Feld der Mediation kennenlernen. Neue und bewährte Methoden werden konkret an praktischen Mediationsfällen geübt und vermittelt - gerne auch aus dem Kreis der Teilnehmer/-innen, die diese Gelegenheit zur Supervision nutzen können. Ein lebendiger und lustvoller Lernprozess erwartet Mediator/-innen, die sich miteinander weiterentwickeln möchten. Nach dem neuen Mediationsgesetz sind Mediator/-innen zu regelmäßiger Fortbildung verpflichtet. Dieses Seminar ermöglicht eine entsprechende Qualitätssicherung für Mediator/-innen.

Teilnehmerzahl: 8 bis 14 Personen

FPC10 Luitgard Mager-Prenner
Mi, 17. September 2014, 18.30–20.45 Uhr
Mi, 15. Oktober 2014, 18.30–20.45 Uhr
Mi, 12. November 2014, 18.30–20.45 Uhr
Mi, 10. Dezember 2014, 18.30–20.45 Uhr
Mi, 14. Januar 2015, 18.30–20.45 Uhr
Mi, 11. Februar 2015, 18.30–20.45 Uhr
6 Termine, 18 Unterrichtsstunden, 179,- €
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Zwischengeschoss Unterrichtsraum

Informationsabend Systemische/-r Familienberater/-in (VHS)

An diesem Abend informieren Sie die Lehrgangsleiterin Frau Schulze-Bremer ausführlich über den Lehrgang. Der Besuch des Informationsabends ist kostenfrei. Eine Anmeldung zum Info-Abend ist erforderlich (Tel. 0531 2412-0).

FPC12 Sigrid Schulze-Bremer
Mo, 19.00–20.30 Uhr am 22. September 2014
1 Termin, 2 Unterrichtsstunden, entgeltfrei
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.12

Systemische/-r Familienberater/-in (VHS)

Menschen, die mit Menschen arbeiten, bringen in der Regel eine hohe Motivation mit, ihr Wissen, ihr Können und ihre Kräfte in den beruflichen Alltag einzubringen. Oft gehen sie dabei bis an ihre persönliche Leistungsgrenze heran und fühlen sich bald ausgebrannt. Gerade die Arbeit mit Familien „weckt" alte Erfahrungen mit dem eigenen Herkunftssystem und beeinflusst das berufliche Handeln. Daher ist diese Fortbildung persönlichkeitsorientiert und fördert eine selbstreflexive Sicht der Arbeit ebenso wie die Professionalisierung im Umgang mit (Teil-)Familien und beteiligten Organisationen. Das Curriculum zielt ausdrücklich nicht auf eine Therapieausbildung, sondern ist zu verstehen als eine Unterstützung im beruflichen Handeln und eine Stärkung der Beratungskompetenz. Weitere Angaben und Termine entnehmen Sie bitte dem Flyer (siehe Internet oder auf Wunsch per Post).

Teilnehmerzahl: 14 bis 16 Personen.

FPC13
Ernst Schulze-Bremer, Sigrid Schulze-Bremer
Beginn: Fr, 14.- So, 16. November 2014
Fr 15.15 - 21.00 Uhr
Sa 09.00–18.15 Uhr, So 09.00–15.30 Uhr
Fünf Wochenenden und eine Bildungsurlaubswoche
Mo - Do von 09.00–16.30 Uhr
Fr von 09.00–14.00 Uhr
21 Termine, 168 Unterrichtsstunden, 1431,- €
Prüfungsgebühr Landesverband: zzgl. ca. 120,00 €
Prüfungstermin: Montag: 30.11.2015
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.12

Soziale/pädagogische/psychologische Fortbildungen Wochenseminar/Bildungsurlaub

Das folgende Seminar steht allen Interessierten offen. Berufstätige, die Anspruch auf Bildungsurlaub haben, erhalten eine Anmeldebestätigung, die Sie zwecks Freistellung bei Ihrem Arbeitgeber einreichen können. Das Seminar ist von der Agentur für Erwachsen- und Weiterbildung als Bildungsurlaubsveranstaltung im Rahmen des Gesetzes anerkannt.

Kreative Systemische Ansätze in der Arbeit mit verhaltensauffälligen Kindern, Jugendlichen und deren Eltern

Bedürfnisse verstehen: Wie können wir „auffällige" junge Menschen, die leicht auf „Durchzug" schalten, sich „hyperaktiv" verhalten oder Gewaltbereitschaft zeigen, besser in der Beratung erreichen? So genannte Problemkinder und -Jugendliche reagieren schlecht bis gar nicht auf rein verbale Ansprache. Sie müssen anders, nämlich gefühlsmäßig und mit Bildern erreicht werden. Zudem sind sie oft sehr reizoffen, sensibel und schnell in der Auffassung und damit auch besonders leicht irritierbar und verwundbar. Solche jungen Menschen brauchen verlässliche Präsenz, wertschätzende Autorität und klare Ansprache auf allen Sinneskanälen durch Eltern, Erzieher, Lehrer und Beraterinnen. Dieser Aufbaulehrgang vermittelt Kompetenzen, Instrumente und Haltungen, die auf die besonderen Bedürfnisse dieser Zielgruppe abgestimmt sind. Die konsequente Ressourcenorientierung und das pragmatische, lösungsorientierte Vorgehen kommt der Art wie Kinder und Jugendliche fühlen, denken und handeln besonders entgegen. Es macht außerdem mehr Spaß, mit fantasievollen Methoden und Materialien, bewegungsorientiert und spielerisch zu arbeiten.

Teilnehmerzahl: 10 bis 14 Personen.

GPC16BU Ernst Schulze-Bremer, Sigrid Schulze-Bremer
Mo 02. - Fr 06. März 2015
Mo bis Do von 09.00–17.00 Uhr,
Fr von 09.00–14.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden, 398,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.12

Soziale/pädagogische/psychologische Fortbildungen

Infoabend Heilpraktiker/-in für Psychotherapie

An diesem Abend informiert Sie der Lehrgangsleiter Thomas Wiebke ausführlich über den Lehrgang. Der Besuch des Info-Abends ist kostenfrei. Eine Anmeldung zum Info-Abend ist erforderlich (Tel. 0531 2412-0).

FPC21 Thomas Wiebke
Mo, 19.30–21.30 Uhr am 20. Oktober 2014
1 Termin, 3 Unterrichtsstunden, entgeltfrei
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Dachgeschoss Unterrichtsraum

Heilpraktiker/-in für Psychotherapie

Vorbereitungskurs auf die amtsärztliche Überprüfung

– Vorankündigung für Frühjahr 2015 –
In vielen sozialen und beratenden Berufen kommt man immer wieder auch in Kontakt mit Menschen, die an zum Teil gravierenden psychischen Störungen leiden. Hier ergeben sich oft verschiedene Probleme. Zum einen sind viele Berater nicht hinreichend ausgebildet, um solche Störungen in ihrem vollen Umfang sicher zu erkennen und entsprechende Maßnahmen in die Wege zu leiten, zum anderen sind oftmals die Grenzen zwischen rein beratender und therapeutischer Tätigkeit fließend, woraus sich aber oft rechtliche Probleme ergeben können, da therapeutisches Arbeiten erlaubnispflichtig ist; d.h. es dürfen nur Ärzte, psychologische Psychotherapeuten und Heilpraktiker therapeutisch tätig werden.

Diese fachliche und rechtliche Lücke zu schließen ist eines der Ziele dieses Lehrgangs, der die Teilnehmer/-innen auf die Überprüfung zum/zur Heilpraktiker/-in für

Psychotherapie vorbereitet, mit deren Bestehen man die Erlaubnis erhält, selbständig und eigenverantwortlich psychotherapeutisch zu arbeiten. Das Berufsbild eines Heilpraktikers für Psychotherapie reicht von Anstellungen in verschiedenen Bereichen des Gesundheits- und Beratungssystems (z. B. Familien- oder Drogenberatung, Sterbebegleitung, Seelsorge, Telefonseelsorge, Ergotherapie, Physiotherapie etc.) bis hin zur Selbständigkeit in eigener Praxis.

Dieser Intensivkurs stellt einen wichtigen Teil der Ausbildung zum/-r Heilpraktiker/-in für Psychotherapie dar und vermittelt u. a. anhand von Vorträgen, Diskussionen, Fallbeispielen und Übungen das gesamte prüfungsrelevante Wissen. Der Unterricht findet in einer festen Gruppe von maximal 18 Teilnehmer/-innen statt und beruht auf einem didaktischen Konzept, welches zunächst eine allgemeine Einführung in die psychische Entwicklung des Menschen und die Grundbegriffe der Psychiatrie vermittelt. Darauf aufbauend werden die verschiedenen Störungsbilder vorgestellt. Durch diese klare Unterrichtsgliederung wird ein tiefes Verständnis der verschiedenen Störungen erarbeitet.

Der Lehrgang ist und ersetzt allerdings keine Therapieausbildung! Eine solche Ausbildung ist aber notwendig, um eigenständig und selbstverantwortlich Menschen mit psychischen Störungen zu behandeln. Bei der Wahl eines geeigneten Therapieverfahrens kann die Lehrgangsleitung beratend zur Seite stehen. Vorkenntnisse im pädagogischen bzw. psychosozialen Bereich sind hilfreich, wenngleich nicht zwingend erforderlich. Der Lehrgangsleiter, Thomas Wiebke, steht auch gern zur Beratung unter der Telefonnummer 0551 99736137 zur Verfügung.

Weitere Informationen: www.heilpraktikerausbildung-niedersachsen.de

FPC22 Thomas Wiebke
Fortbildungsbeginn: März 2015
Fr, 17.30–20.45 Uhr
30 Termine, 120 Unterrichtsstunden, 1050,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.09

Stressbewältigung mit Kinesiologie

Das Lösen emotionaler Blockaden und negativer Stressoren ist die Grundlage der kinesiologischen Arbeit. Energieungleichgewichte werden auf allen körperlich-seelischen Ebenen sanft gelöst. Mit direktem Feedback vom Körper, einem sanften Muskeltest, der gleichzeitig auf beiden Seiten des Körpers (z. B. linker und rechter Arm) durchgeführt wird, werden stressverursachende Disharmonien aufgespürt. Diese emotionalen, negativen Stress auslösenden Faktoren (Stressoren) und Blockaden werden anschließend identifiziert, geklärt und gelöst. Botschaften der Kindheit sind unbewusste Glaubenssätze und negative Selbstbilder, die noch heute unseren Lebensalltag begleiten und negativ beeinflussen. Als Folge dieser emotionalen Stresssituationen können Allergien, Ängste, Schmerzen, Lernschwierigkeiten usw. auftreten, die den Menschen in seinem Fühlen, Wollen und Denken negativ beeinflussen. Ist die emotionale Ursache gelöst und eine energetische Harmonie von Körper, Seele und Geist wieder hergestellt, können auch die körperlichen Symptome wieder verschwinden. Diese wieder hergestellte Gesundheit dient, die Leistungsfähigkeit und Lebensqualität zu verbessern. Durch eigenverantwortliches Umsetzten im Alltag, können Sie Stresssituationen neu, einfach und ruhig begegnen. In drei Seminarblöcken, verteilt über drei Monate, haben Sie die Möglichkeit, die psychologisch-lösungsorientierte Kinesiologie in Theorie und Praxis zu erlernen. Sie werden Sicherheit mit dem Muskeltest, den Fragetechniken und der Methodik gewinnen und im Laufe der Fortbildung mehr und mehr in der Lage sein, diese eigenverantwortlich und sicher zu nutzen - persönlich wie beruflich. Weitere Angaben entnehmen Sie bitte dem Flyer (siehe Internet oder in der Geschäftsstelle erhältlich, auf Wunsch per Post).

Teilnehmerzahl: 10 bis 16 Personen.

FPC26 Ina Born
Sa, 22. - So, 23. November 2014,
Sa, 10. - So, 11. Januar 2015,
Sa, 07. - So, 08. Februar 2015,
Sa 09.30–17.00 Uhr, So 09.30–16.00 Uhr
6 Termine, 45 Unterrichtsstunden, 275,- €
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Zwischengeschoss Unterrichtsraum

Fortbildung für KiTa Mitarbeiter/-innen

Fachkraft Psychomotorik (VHS)

Psychomotorik bietet Kindern Raum für Bewegungs- und Wahrnehmungserfahrungen. Gefördert werden Schutzfaktoren wie Selbstvertrauen, körperliche Entwicklung, Sprache und Kommunikation, Konflikt- und Erlebnisfähigkeit. Die Stärken der Kinder stehen dabei im Mittelpunkt der weiteren Entwicklungsförderung. In diesem Lehrgang erhalten Mitarbeiter/-innen aus pädagogischen, sozialpädagogischen oder therapeutischen Bereichen eine ergänzende fachliche Qualifikation im Bereich Psychomotorik. Der Lehrgang stützt sich dabei auf ein systemisches Verhältnis von Entwicklung und Psychomotorik. Ziel ist die Integration von Psychomotorik als eigenständige Methode in den Alltag der Kinder. Neben der theoretischen Vermittlung steht daher die praktische Auseinandersetzung von Bewegung und Wahrnehmung sowohl mit der eigenen Person als auch später mit Kindern während des Lehrgangs im Mittelpunkt.

Das Seminar umfasst 190 Unterrichtsstunden, dazu kommt ein 16-stündiges Praktikum, in dem die Teilnehmer/-innen ihre erworbenen Fähigkeiten umsetzen und erproben. Der Lehrgang schließt mit einer Prüfung ab. Jede/-r Teilnehmer/-in erhält nach erfolgreicher Teilnahme ein Zertifikat von vhsConcept/Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens e.V.

Teilnehmerzahl: 14 bis 16 Personen.

FPC50
Jörn Kentzler, Solveigh Lina Geck, Sandra Engelhardt, Britta Karanjuloff, Elena Sery
Fortbildungsbeginn: 13./14. September 2014
Sa 09.00–18.00 Uhr, So 09.00–16.00 Uhr
weitere Termine entnehmen Sie bitte dem Flyer oder dem Internet
21 Termine, 190 Unterrichtsstunden, 850,- €
zzgl. Material
Prüfungsgebühr Landesverband: ca. 120,00 €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.09

Praxisnahe Weiterbildung Volkshochschule Braunschweig GmbH

KITA-WERKSTATT

Die Volkshochschule Braunschweig bietet in diesem Programm praxisnahe Weiterbildung für Mitarbeiter/-innen in Kindertagesstätten, Elterninitiativen, Spielkreisen und anderen Einrichtungen des Elementarbereichs an.

KiTa-Werkstatt-Service

Wir organisieren für Sie ein- und mehrtägige Fortbildungen zu Themen- und Fragestellungen Ihrer Wahl, stellen qualifizierte Seminarleitungen, Unterrichtsräume, Materialien und Medien.

Sprechen Sie uns an, wenn Sie Veranstaltungen aus unserem Programm oder für Sie neu konzipierte Seminare buchen möchten.

Wir beraten Sie gern:

Dietmar Giebel, Tel. 0531 2412-205
dietmar.giebel@vhs-braunschweig.de

Kirsten Martin, Tel. 0531 2412-204
kirsten.martin@vhs-braunschweig.de

Melanie John, Tel. 0531 2412-214
melanie.john@vhs-braunschweig.de

Fachwirt/in Kindertageseinrichtungen (VHS)

Dieser berufsbegleitende Lehrgang richtet sich an Personen, die in pädagogischen und sozialen Arbeitsfeldern tätig sind und in Kindertageseinrichtungen eine leitende Position anstreben bzw. innehaben. In berufsfeldbezogenen Einheiten werden neben theoretischen Kenntnissen vor allem konkrete und alltagsorientierte Kompetenzen vermitteln sowie die Praxisreflexion gefördert.

Teilnehmen können Sozialpädagogen/-pädagoginnen oder Erzieher/-innen mit einer mindestens zweijährigen Berufserfahrung im Bereich Kindertageseinrichtungen bzw. Personen mit vergleichbarem Ausbildungsabschluss und entsprechender Berufserfahrung. Der Lehrgang schließt mit einer Prüfung ab. Jede/-r Teilnehmer/-in erhält nach erfolgreicher Teilnahme ein Zertifikat von vhsConcept/Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens e.V. Weitere Angaben entnehmen Sie bitte dem Flyer (siehe Internet oder in der Geschäftsstelle erhältlich, auf Wunsch per Post).

Teilnehmerzahl: 14 bis 16 Personen.

FPC52 Esta Schlenther-Möller, Jens Möller
Fortbildungsbeginn: Fr, 5. Dezember 2014
Fr 14.00–20.45 Uhr, Sa 09.00–16.45 Uhr sowie
2 x Bildungsurlaub Mo - Fr von 9.00–16.45 Uhr
40 Termine, 351 Unterrichtsstunden
2664,- € (18 Monatsbeträge zu 148,00 €)
Im Entgelt sind die Kosten für
Seminarmaterialien/-unterlagen
und Prüfungsgebühr enthalten.
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.12

Weiterbildung mit IHK-Abschluss

Ausbildung der Ausbilder (IHK) - Vorbereitungslehrgang zur Ausbildereignungsprüfung

Die Lehrgangsinhalte beziehen sich auf die durch die Ausbilder-Eignungsverordnung in § 2 vorgegebenen vier Handlungsfelder: Ausbildungsvoraussetzungen prüfen und Ausbildung planen, Ausbildung vorbereiten und bei der Einstellung von Auszubildenden mitwirken, Ausbildung durchführen, Ausbildung abschließen. Schwerpunkte: Erstellung und Erprobung eines pädagogischen Konzepts zur Präsentation / praktischen Durchführung einer Ausbildungssituation in der praktischen Prüfung. Bearbeitung und Diskussion von typischen Fallbeispielen zur Vorbereitung auf die schriftliche Prüfung. Teilnehmervoraussetzungen: Zur Prüfung wird zugelassen, wer die fachliche Eignung zur Ausbildung nachweist (u. a. erfolgreich abgeschlossene Berufsausbildung im gewerblich-technischen, im kaufmännischen oder handwerklichen Bereich oder fachnaher Hochschulabschluss mit fachspezifischer Berufspraxis oder die Zuerkennung der fachlichen Eignung durch die zuständige Stelle).

Weitere Angaben entnehmen Sie bitte dem Flyer (siehe Internet oder in der Geschäftsstelle erhältlich, auf Wunsch per Post).

Teilnehmerzahl: 10 bis 15 Personen.

Berufstätige, die Anspruch auf Bildungsurlaub haben, erhalten eine Anmeldebestätigung, die Sie zwecks Freistellung bei Ihrem Arbeitgeber einreichen können. Die Seminare sind von der Agentur für Erwachsen- und Weiterbildung als Bildungsurlaubsveranstaltung im Rahmen des Gesetzes anerkannt.

FPE24BU Dr. Swen Bosse,
Petra Spoto-Tietböhl, Anna Migura
Mo 27. Oktober - Fr 07. November 2014
jeweils Mo - Fr von 8.30–16.15 Uhr
10 Termine, 90 Unterrichtsstunden, 440,- €
zzgl. Material ca. 30,00 € und Prüfungsgebühr
IHK: Ausbildung der Ausbilder (IHK) ca. 170,- €
VHS Haus Alte Waage 15, DG Unterrichtsraum

GPE26BU Dr. Swen Bosse,
Petra Spoto-Tietböhl, Anna Migura
Do 26. März - Fr 27. März 2015,
Mo 30. März - Do 02. April 2015,
Di 07. April - Fr 10. April 2015
jeweils Mo - Fr von 8.30–16.15 Uhr
10 Termine, 90 Unterrichtsstunden, 440,- €
zzgl. Material ca. 30,00 € und Prüfungsgebühr
IHK: Ausbildung der Ausbilder (IHK) ca. 170,- €
VHS Haus Alte Waage 15, DG Unterrichtsraum

Online-Seminare

zur Vorbereitung auf IHK-Abschlüsse

Live online Lernen – nutzen Sie unser umfangreiches Webinar-Angebot!

Infos auf der nächsten Seite.

Ihr Kind soll gut lesen?
Ihr Kind soll richtig schreiben?
Sie wollen seine schulische Entwicklung sichern?
Dann lassen Sie Ihr Kind kostenlos testen.
Wir freuen uns auf Ihren Anruf!
LOS®
LEHRINSTITUT FÜR ORTHOGRAPHIE UND SPRACHKOMPETENZ
LOS Braunschweig
Waisenhausdamm 12
T. 0531 - 2404858
LOS Wolfenbüttel
Goslarsche Str. 2
T. 05331 - 909248

Online-Seminare zur Vorbereitung auf IHK-Abschlüsse

Live online Lernen – nutzen Sie unser umfangreiches Webinar-Angebot!

Die Volkshochschule Braunschweig GmbH bietet gemeinsam mit dem Bildungspartner Pruefungspaten.de als Online-Spezialist und Dienstleister rund um elektronisch gestütztes Lernen (E-Learning) eine Vielzahl neuer Online-Seminare (Webinare) an. Seit 2007 führt Pruefungspaten.de Webinare durch. Die daraus gewonnenen Erfahrungen sowie die zufriedenen Teilnehmer belegen, dass Webinare ideal geeignet sind für erfolgreiches, individuelles, ortsungebundenes und weitgehend zeitunabhängiges Lernen.

Was ist ein Webinar?

Webinar setzt sich zusammen aus den Wörtern Web und Seminar. Es ist also ein Seminar im Web oder anders ausgedrückt: Ein Kurs, der live online über das Internet stattfindet.
Ganz wie in einem klassischen Seminar vor Ort hören Sie Ihren Trainer und sehen alles, was er am Bildschirm zeigt.
Je nach Kurs ist das eine PowerPoint-Präsentation oder eine Webseite mit interessanten Infos. Das Praktische dabei ist, dass Sie auch gemeinsam in einer Anwendung arbeiten können.
Wenn Sie im Kurs Rückfragen haben oder sich an einer Diskussion beteiligen möchten, sprechen Sie einfach in Ihr Mikrofon. Ansonsten können Sie natürlich auch per Tastatur im Chat eine Rückmeldung abgeben.
Was müssen Sie mitbringen? Ihr PC oder Mac sollte nicht älter als 8 Jahre sein. Als Betriebssystem kommen Microsoft Windows oder MacOS in Frage. Damit Sie den Trainer hören und selbst auch Rückmeldungen geben können, sollten Sie Lautsprecher und Mikrofon oder ein Headset haben. Ihre Internetverbindung sollte schon in etwa DSL-Geschwindigkeit haben.
Der zentrale Vorteil an einem Webinar ist, dass es live stattfindet. Sie können sich live mit Ihrem Trainer und den anderen Teilnehmern austauschen. Sie sehen den Bildschirm Ihres Trainers und können sogar gemeinsam in einer Anwendung arbeiten. Dabei ist es egal, von wo aus Sie an dem Kurs teilnehmen. Falls Sie mal einen Termin verpassen, ist das kein Problem. Es gibt immer eine Aufzeichnung, mit der Sie den Termin nacharbeiten können.

Technische Voraussetzungen

- PC oder Apple Mac mit mind. 1 GHz. (nicht älter als 8 Jahre)
- Microsoft Windows oder Apple Mac OS X
- Lautsprecher + Mikrofon oder Headset
- Breitband-Internetzugang (DSL oder ähnliches)

Förderung

Bitte prüfen Sie (vor Anmeldung zum Seminar) Ihren Anspruch auf Lehrgangsförderung durch die einkommensabhängige Bildungsprämie. Nähere Informationen erhalten Sie unter www.bildungsprämie.de.

Fortbildungen mit IHK-Abschluss

Die Kurse finden im direkten Kontakt der Teilnehmer mit dem Trainer statt.
Alle Webinare der nachstehenden Fortbildungen bereiten auf die Prüfung bei einer Industrie- und Handelskammer vor.
Bitte nehmen Sie vor der Anmeldung Kontakt zu Ihrer örtlichen Industrie- und Handelskammer auf, um die Erfüllung der Zulassungsvoraussetzungen überprüfen zu lassen.

Anmeldung

Das Anmeldeformular erhalten Sie auf der Internetseite der der Volkshochschule Braunschweig GmbH unter folgendem Link: http://www.vhs-braunschweig.de/, Beruf und Arbeitsleben, Online-Seminare zur Vorbereitung auf IHK-Abschlüsse

Gepr. Wirtschaftsfachwirt/-in IHK – Online Seminar

Die Seminarbeschreibung entnehmen Sie bitte folgendem Link: http://www.pruefungspaten.de/kursinfo.php?id=24
Die Prüfungsordnung mit den Zulassungsvoraussetzungen finden Sie auf folgender Internetseite: http://www.bmbf.de/de/6406.php

BEPE08 – **Kurs 3 –** **Fortbildungsbeginn: 04. November 2014** */ dienstags und donnerstags jeweils von 17:45 – 20:15 Uhr*

Schriftliche Prüfung: *Prüfungsteil „Wirtschaftsbezogene Qualifikation“: 19. März 2015*
Prüfungsteil „Handlungsspezifische Qualifikation“: 28./29. April 2016
348 Unterrichtsstunden, 2.280,00 €
Den kompletten Terminplan entnehmen Sie bitte direkt der Homepage von Pruefungspaten.de über den folgenden Link:
http://www.pruefungspaten.de/kalender.php?kombi_id=260&ab=vbs

vhs Volkshochschule Braunschweig GmbH

merkWATT Energiemanagement

Volkshochschule Braunschweig und merkWATT – Büro für Energie und Klimaschutz

– führen für Ihre Organisation eintägige Fortbildungen zu folgenden Themen durch:

Tages-Workshop für Hausmeister/-innen: „Der Hausmeister als Energiemanager“

Hausmeister sind „Energiemanager vor Ort“ mit großem Einfluss auf Energieverbräuche, Kosten und Klimaschutz. Je nach Ausgangslage kann allein eine energiebewusste Tätigkeit des Hausmeisters in der Regel zu Energieeinsparungen von etwa 20 %, in manchen Fällen sogar bis 50 % führen.

Der Tages-Workshop „Der Hausmeister als Energiemanager“ soll Hausmeister in die Lage versetzen, ihre Aufgabe als „Energiemanager“ sachgerecht und selbstbewusst wahrzunehmen. Die interaktive Methodik des Workshops ermöglicht es, nicht nur Inhalte zu vermitteln, sondern auch auf die konkreten Bedürfnisse der Teilnehmer einzugehen und im Erfahrungsaustausch ihr Wissen zu nutzen.

Themen: Heizung und Wärmeverteilung optimieren – Energieverschwendung erkennen und beseitigen – Energie-Controlling – „Ordnungsgemäße Zustände“ – Rolle des Energiemanagers – Nutzer einbinden

Tages-Workshop für Kita-Mitarbeiter/-innen: „Energie- und Klimaschutz leben, lehren und lernen“

Kinder sind die größten Nutznießer und zugleich die besten Botschafter der Energiewende und des Klimaschutzes. Was sie früh lernen, wird nicht nur für sie selbst selbstverständlich, sondern färbt auch auf die Eltern und die ganze Erwachsenenwelt ab. Ein erster Schritt ist, dass die wichtigsten Regeln des energiebewussten Verhaltens im Kita-Alltag von allen gemeinsam bewusst gelebt und thematisiert werden. Wie das gehen kann, vermittelt dieser Workshop.

In einer Gruppenarbeitsphase können die Teilnehmer/-innen Ideen entwickeln, wie die wichtigsten Energieregeln in ihren Einrichtungen in kindgerechte pädagogische Bausteine umgemünzt werden können. Um den Praxis-Transfer zu erleichtern, werden den Teilnehmer/-innen vorhandene energie- und klimaschutzpädagogische Materialien und Bausteine vorgestellt.

Themen: Wasser ist Leben, Wasser kostet Energie! – Erleuchtungen über die Beleuchtung – Richtig Lüften für wache Köpfe und gutes Klima – Innere Wärme, äußere Wärme: wo kommen sie her, wo gehen sie hin?

Tagesseminar für Energieverantwortliche: „Energieeffizienz in Betrieben aller Art“

Energie wird immer teurer – nicht nur für produzierende Unternehmen, sondern auch für Dienstleister aller Art, soziale und kulturelle Einrichtungen sowie Verwaltungen. Der „Kostenfaktor Energie“ ist selten im Blickfeld, denn Energie gehört nicht zum „Kerngeschäft“. Dabei hat jede genutzte Kilowattstunde direkte Auswirkung auf das Betriebsergebnis. Häufig liegen die Einsparpotenziale – ohne nennenswerte Investitionen – bei 20 Prozent und mehr!

Themen des praxisorientierten Überblicksseminars:
Energieverschwendung erkennen und beseitigen – Effizienz durch moderne Technik – Erneuerbare Energien – Energie-Controlling – Energie-Management – Fördermittel

Teilnehmerzahl: *12 - 16 Personen*
Veranstaltungsform: *Tagesseminare mit 8 Unterrichtsstunden*
Seminargebühr: *149,00 € pro Person*

Wir beraten Sie gern:

Volkshochschule Braunschweig
Dietmar Giebel, Telefon 0531 2412-205
Dietmar.Giebel@vhs-braunschweig.de
Kirsten Martin, Telefon 0531 2412-204
Kirsten.Martin@vhs-braunschweig.de

merkWATT GmbH
Michael Fuder, Telefon 0531 239280-0
fuder@merkwatt.de

Fortbildungs- und Vernetzungsangebote für kommunale Klimaschutzmanager

Die VHS Braunschweig bietet in Kooperation mit dem Büro merkWATT maßgeschneiderte Fortbildungen für Klimaschutzmanager an, die in mehreren hundert deutschen Städten, Landkreisen und Gemeinden die Energiewende und den Klimaschutz vorantreiben. Das Angebot umfasst fachliche und kommunikative Qualifizierungs- und Fortbildungsangebote, Vernetzungstreffen für den Erfahrungsaustausch, Prozessunterstützung für die Aufgaben des „Change Managements“ im Klimaschutz, individuelles Mentoring und Coaching. Die Fortbildungen sind grundsätzlich förderfähig durch das Bundesumweltministerium. Details sind der gesonderten Ankündigung zu entnehmen.

Sprechen Sie uns an, wenn Sie Veranstaltungen aus diesem Programm oder für Sie neu konzipierte Seminare buchen möchten.

Fortbildung für Kursleiter/-innen

Moderation III: Kreative Arbeitstechniken

Neben der visualisierten Moderation gibt es weitere Möglichkeiten, Unterrichtsvorbereitungen, Erstellung von Seminarkonzeptionen und Unterrichtsdurchführung kreativ und abwechslungsreich zu gestalten. Diese Fortbildung richtet sich an Kursleiter/-innen, die kreative und spielerische Formen des Lehrens und Lernens kennlernen wollen. Ziel ist die Erweiterung praktischer Möglichkeiten des Unterrichts und die kritische Reflexion moderner Lernformen.

Inhalte: Theoretische Begründungen ganzheitlicher und gehirngerechter Lernformen, das Beispiel Mindmap, Reflexion von Einsatzmöglichkeiten und Grenzen der Methoden

Nur für Kursleiter/-innen in der niedersächsischen Erwachsenen- und Weiterbildung. Für Kursleiter/-innen der Volkshochschule Braunschweig werden die Kosten dieser Fortbildung auf Antrag übernommen.

Anmeldungen nur über die Agentur für Erwachsenen- und Weiterbildung, Bödekerstr. 18, 30161 Hannover
Tel. 0511 300330-10, www.aewb-nds.de

FPG02 Werner Hülsmann
Sa, 10.00–18.00 Uhr am 22. November 2014
1 Termin, 9 Unterrichtsstunden, entgeltfrei
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.09

Präsentation IV: Von der Folie zur Bildschirmpräsentation

Die Kunst der Visualisierung

Computerprogramme wie z. B. „PowerPoint“ erleichtern eine übersichtliche und ansprechende visuelle Gestaltung von Lerninhalten. Möglich ist eine Bildschirmpräsentation, aber auch die klassische, doch gut gemachte Folie. Die Arbeit mit dem leicht erlernbaren Programm soll vor allem die Regeln der Visualisierung - mit oder ohne PC - verdeutlichen. Es werden keine umfassenden EDV Kenntnisse vorausgesetzt. Inhalte: Was macht Visualisierung für Lernprozesse hilfreich?, Regeln der Visualisierung für die Kurspraxis, das Beispiel Umsetzung mit „PowerPoint“.

Teilnehmerzahl: 8 - 16 Personen.

Nur für Kursleiter/-innen in der niedersächsischen Erwachsenen- und Weiterbildung. Für Kursleiter/-innen der Volkshochschule Braunschweig werden die Kosten dieser Fortbildung auf Antrag übernommen.

Anmeldungen nur über die Agentur für Erwachsenen- und Weiterbildung, Bödekerstr. 18, 30161 Hannover
Tel. 0511 300330-10, www.aewb-nds.de

GPG04 Nadine Aggour
Sa, 10.00–18.00 Uhr am 25. April 2015
1 Termin, 9 Unterrichtsstunden, entgeltfrei
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.09

In Kontakt kommen

- bei Tanz und Unterhaltung

- mit Sprache, Gestik und Mimik
- bei Bewegungsübungen zu Musik und Tanzimprovisation
- um sich inspirieren zu lassen und sich zu vernetzen

Tanzerfahrungen sind nicht erforderlich.

Teilnehmerzahl: 7 bis 12 Personen.

Nur für Kursleiter/-innen der Volkshochschule Braunschweig. Die Fortbildung ist kostenfrei.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, dicke Socken, Getränke.

FPG08 Birgit Bostelmann
Fr, 18.00–20.15 Uhr am 26. September 2014
1 Termin, 3 Unterrichtsstunden, entgeltfrei
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.04

PowerPoint für Kursleiterinnen und Kursleiter

Sie haben noch wenig Erfahrung mit PowerPoint und möchten Präsentationen einsetzen? Text, Grafiken und weitere Medien einbinden, Folien und den Ablauf gestalten. Moderne Methoden in der Umsetzung und Einsatzmöglichkeiten am digitalen Whiteboard bringen Sie in diesem Kurs kurz und bündig zum Ziel.

Teilnehmerzahl: 8 Personen.

Mediationsbüro Akademie Alte Waage

Alte Waage 15, 38100 Braunschweig

Das Mediationsbüro arbeitet zusammen mit folgenden Mediatorinnen:

Heike Löffler-Schrimpf
0531 22459554
info@loeffler-schrimpf.de

Kerstin Koch
05362 938513
Kerstin.Koch@wobline.de

„Dass wir miteinander reden können, macht uns zu Menschen“
Karl Jasper, dt. Philosoph

Schwerpunkte

Private Mediation (Paare, Freunde, Nachbarn, Familienmitglieder) und Mediation am Arbeitsplatz inkl. Gruppenmediation

Hierbei unterstützen wir Sie gerne. Wir sind zwei zertifizierte Mediatorinnen aus Braunschweig und Wolfsburg. Rufen Sie uns an oder schreiben Sie uns bei allen Fragen rund um das Thema Mediation oder für eine konkrete Mediationsanfrage.

Bei ausreichendem Interesse organisieren wir dazu auch gerne einen Informationsabend in der VHS.

Verfahren

Mediation ist ein Verfahren und eine Kunst der Konfliktbearbeitung, mit deren Hilfe die streitenden Parteien selbst in schwierigen Fällen zu einer einvernehmlichen Lösung finden können.

Mediation ist hilfreich, wenn

- alle Betroffenen an einer Lösung des Konflikts interessiert sind, sich zur Zeit jedoch in einer Sackgasse befinden
- die Streitenden ein Interesse an einer guten zukünftigen Beziehung haben
- das Ergebnis offen ist

Weitere Auskunft / Beratung:

Dietmar Giebel
Melanie John
Kirsten Martin

Telefon: 0531 2412-205 / -214 / -204
dietmar.giebel@vhs-braunschweig.de

Nur für Kursleiter/-innen
der Volkshochschule Braunschweig.
Die Fortbildung ist kostenfrei.

FPG10 Merle Hübner
Sa, 11.00–16.00 Uhr am 25. Oktober 2014
1 Termin, 6 Unterrichtsstunden, entgeltfrei
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.04

Eine Einführung in den Umgang mit dem interaktiven Whiteboard

Mit dem Finger statt der Maus schwebende Leisten und die Tastatur bedienen. Objekte erzeugen, klonen, verknüpfen per digitalem Zeichenstift. Whiteboard Werkzeuge von Bildschirmvorhang, Spotlight bis Recorder, Zoom und Video sowie der Umgang mit Office-Anwendungen werden trainiert.

Teilnehmerzahl: 8 Personen.

Nur für Kursleiter/-innen
der Volkshochschule Braunschweig.
Die Fortbildung ist kostenfrei.

FPG14 Merle Hübner
Sa, 11.00–16.00 Uhr am 22. November 2014
1 Termin, 6 Unterrichtsstunden, entgeltfrei
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.04

Unsere Kursleitenden sind uns wichtig:

Neben den Weiterbildungsmöglichkeiten über unsere Dachverbände bieten wir eigene hausinterne Fortbildungen für Kursleiterinnen und Kursleiter an. Gemeinsam mit der Vertreterin unserer Kursleitenden, Merle Hübner, haben wir folgende Angebote organisiert:

In Kontakt kommen
26. September 2014

PowerPoint für Kursleiterinnen und Kursleiter
25. Oktober 2014

Mit Spiel und Spaß zum Lernerfolg
15. November 2014

Eine Einführung in den Umgang mit dem interaktiven Whiteboard
22. November 2014

Moderation III: Kreative Arbeitstechniken
22. November 2014

Umgang mit Störungen
29. November 2014

Präsentation IV: Von der Folie zur Bildschirmpräsentation
25. April 2015

Mit Spiel und Spaß zum Lernerfolg

Kennen Sie das auch: Der Unterricht läuft etwas zäh, die Teilnehmer „machen nicht mit“, wirken unkonzentriert, es fehlt ihnen nach der Pause an Motivation? Dann spielen Sie doch einfach mal! Vom guten Einstieg bis zum gelungenen Abschluss - Spiele lockern auf, aktivieren die Teilnehmer, steigern die Motivation und Konzentration, machen den Kurs lebendiger. Oft hilft schon eine 5-Minuten-Unterbrechung. Nicht zu unterschätzen ist der Spaß, den die Teilnehmer und Sie dabei haben. Das verbindet! Und ist es nicht unser Ziel, dass die Teilnehmer den Tag in der VHS nicht nur als anstrengend empfinden, sondern insgesamt in positiver Erinnerung behalten? Sie lernen zahlreiche Spiele von unterschiedlicher Dauer kennen, die Sie je nach Teilnehmerart und Lernziel einsetzen können: Aktivierung, Konzentrationsförderung,

Motivation, Kreativität, Kommunikation, Gruppenbildung, Lernerfolgssicherung, ...Haben Sie auch ein Lieblingsspiel? Dann sollten Sie es unbedingt mitbringen! Wir freuen uns auf Ihre Anregungen und den Erfahrungsaustausch mit Ihnen.

Teilnehmerzahl: 8 Personen.

Nur für Kursleiter/-innen
der Volkshochschule Braunschweig.
Die Fortbildung ist kostenfrei.

FPG16 Leonore Stolte
Sa, 10.00–16.30 Uhr am 15. November 2014
1 Termin, 7 Unterrichtsstunden, entgeltfrei
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Zwischengeschoss Unterrichtsraum

Ulf Hauenroth
Teilnehmerverteter

Herr Ulf Hauenroth ist zum neuen Teilnehmervertreter gewählt worden und will sich in den nächsten zwei Jahren für Ihre Interessen im Bildungsbeirat der Volkshochschule einsetzen. Herr Hauenroth besucht derzeit einen Französischkurs. Sollten Sie Rücksprache mit ihm wünschen, schicken Sie ihm eine E-Mail an

Teilnehmervertretung@ vhs-braunschweig.de

Wir freuen uns auf die gute Zusammenarbeit mit ihm.

Umgang mit Störungen

In Seminaren, in denen Menschen eng zusammen lernen und arbeiten, kommt es immer wieder zu schwierigen Situationen oder Konflikten. Das wird von vielen als unangenehm empfunden, auch wenn Konflikte normal sind und zum menschlichen Miteinander dazugehören. Für Leitende stellt der Umgang mit Störungen immer wieder eine große Herausforderung dar. Sie fragen sich, wie viel Raum sollen / können / wollen sie einer Störung bieten? Was steht im Vordergrund? Die Bearbeitung des Themas oder das Wohlbefinden der Teilnehmer? Im Kurs wird auf der Grundlage Ihrer eigenen Erfahrungen mit schwierigen Seminarsituationen in das Störungsverständnis und die Störungsbearbeitung nach der Themenzentrierten Interaktion von Ruth Cohn eingeführt. Dabei können Sie Ihr eigenes Verhalten in schwierigen Gruppen- und Konfliktsituationen reflektieren und so Ihre Leitungskompetenz stärken.

Teilnehmerzahl: 7 bis 12 Personen.

Nur für Kursleiter/-innen
der Volkshochschule Braunschweig.
Die Fortbildung ist kostenfrei.

FPG18 Christiane Leonhardt
Sa, 09.00–14.00 Uhr am 29. November 2014
1 Termin, 6 Unterrichtsstunden, entgeltfrei
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.05

vhs consult

Volkshochschule Braunschweig GmbH
Akademie Alte Waage
Alte Waage 15
38100 Braunschweig
Telefon 0531 2412-205

www.akademie-alte-waage.de
akademie.alte-waage@vhs-braunschweig.de

Wir beraten, qualifizieren und begleiten Sie in folgenden Bereichen:

- Personal- und Organisationsentwicklung
- Kommunikation und Marketing
- Existenzgründung
- Qualifizierte Mitarbeiter-Schulungen
- Coaching

Hierbei stehen Ihnen qualifizierte Berater/-innen gern zur Verfügung.

Beratung und Coaching:
Als Sonderleistung bieten wir Ihnen zu jedem Seminarthema der Akademie Alte Waage ein individuelles, auf Ihre Belange zugeschnittenes Coaching an.

Weitere Formen von Beratung und Supervision können mit uns abgesprochen werden.

BürgerKolleg BRAUNSCHWEIG

Wir machen Bürger stark fürs Ehrenamt.

vhs Volkshochschule Braunschweig GmbH

BÜRGER STIFTUNG Braunschweig

Das BürgerKolleg Braunschweig ist ein Projekt der Bürgerstiftung Braunschweig in Kooperation mit der Volkshochschule Braunschweig.

Wir bieten Braunschweiger Ehrenamtlichen Weiterbildung an – und zwar kostenfrei!

Unser Angebot richtet sich an alle ehrenamtlich Aktiven – ob in Vereinen, Initiativen, Organisationen oder auch allein. In unseren Seminaren geht es um Kommunikation, Organisation, Motivation, Außendarstellung, rechtliche Fragen … kurz: alles, was erfolgreiche Vereinsarbeit ausmacht und braucht!

Das BürgerKolleg Braunschweig wird finanziell unterstützt durch die Braunschweigische Landessparkasse, die Öffentliche Versicherung Braunschweig sowie den Rotary Club Braunschweig.

Unser Angebot umfasst:

- **Offene Seminare**
  Menschen verschiedener Bereiche ehrenamtlichen Engagements kommen zu dem jeweiligen Thema zusammen und profitieren nicht nur von den Seminarinhalten. Die oftmals bunte Mischung der Kurse ermöglicht auch einen „Blick über den Tellerrand" und trägt zur Vernetzung der Ehrenamtlichen untereinander bei.
- **Inhouse-Seminare**
  Für jeden interessierten Verein oder Verband können geschlossene Kurse durchgeführt werden. Der Vorteil: Das Seminar wird auf Ihren konkreten inhaltlichen Bedarf abgestimmt und kann ggf. auch in den vereinseigenen Räumlichkeiten durchgeführt werden. Jeder Verein/ jede Initiative kann sich hierfür beim BürgerKolleg melden.

Besuchen Sie unsere Homepage unter
www.buergerkolleg-braunschweig.de
Sie können sich direkt online für die Seminare anmelden.

Eine Auswahl der angebotenen Themen:

– Vereinsfinanzen, Buchführung
– Vereinsrecht: Satzung, Steuern und Gemeinnützigkeit
– Antragstellung/ Fundraising
– Öffentlichkeits- und Pressearbeit
– Erstellen und Pflegen einer eigenen Vereinshomepage
– Strategie und Zielfindung/ neue Mitglieder gewinnen
– Umgang mit Stress im Ehrenamt
– Konfliktlösungsstrategien

Anmeldung:

Kundencenter
der Volkshochschule Braunschweig

Alte Waage 15
38100 Braunschweig
Telefon 0531 2412-0
Fax 0531 2412-0

oder:

Bürgerstiftung Braunschweig
www.buergerkolleg-braunschweig.de

Öffnungszeiten:

Montag – Donnerstag:
09.00 – 15.00 Uhr

Dienstag:
09.00 – 18.00 Uhr
(in den Ferien bis 15.00 Uhr)

Freitag:
09.00 – 13.00 Uhr

Internet/E-Mail:

www.vhs-braunschweig.de
info@vhs-braunschweig.de

Ansprechpartner

Patrick Scheunemann
Bürgerstiftung Braunschweig
(für Fragen rund um das Projekt BürgerKolleg, Vorschläge und Anfragen von Vereinen zu neuen Seminarthemen, Fragen zur Homepage)

Telefon *0531 480 39 8 39*

buergerkolleg@
buergerstiftung-braunschweig.de

Kirsten Martin
Volkshochschule Braunschweig
(für Fragen zu den Seminaren)

Telefon 0531 2412 204

kirsten.martin@vhs-braunschweig.de

Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag:
08.30 – 12.30 Uhr,

Mittwoch:
10:00 – 14:00 Uhr

2. Halbjahr 2014

Meer * Strand * Schnee * Sand * schwer
*ie Kuh auf dünnem Eis * Schlittschuh * Lage*
aut * Sonnenbräune * Lichtschutz * Son
*exas Ranger * Problem * Air Mail * Kartensp*
armor * Italien * Kunstwerk * Steinbruc
*eftklammer * Kopierer * Keller * verzweifeln*
aufaser mit erhabener Körnung lässt sic
*reibad * Greisin * vormittags * heiße Würstc*
om Tau feuchter Rasen * heißer Asphalt
*pielplatz * Tankstelle * Brutzeit * Radfahrer **
länzender Lack * Wachs * Politur * abpe
*Drehbank * Würfel * damals * Lehre * einatme*
ell * atmen * Kunst * Bewegung * Ruhe *
*Ochse * Adoption * Hochzeit * die Stadtwohnu*
on * Stimme * Lehm * weich * sanft * vol
*Gasflasche * der Schutz * zerborsten * rot * am*
rde * Landschaft * Hoizont * Zukunft * P
*er dritte Gang * loyal * Diener * Villa * Schul*
aut und Glas * Teig * Stern * Blechstreife
*vaschen * vergebens * er nahm den falschen W*
andtuch * Sommerfell * hecheln * Wurst
*rau * Karriere * Halstuch * kurzes Haar * Be*

Schulabschlüsse Seite 106

Grundbildung Seite 107

Grundbildung am Arbeitsplatz Seite 106

Rechtschreibung Seite 107

Englisch von Anfang an Seite 107

Studium ohne Abitur / Offene Hochschule Seite 108

Ute Koopmann
Programmbereichsleiterin

Sabine Slapa
Sachbearbeiterin

Realschulabschluss / Erweiterter Realschulabschluss

Innerhalb des einjährigen Abendkurses können Sie sich auf die Prüfung zu beiden Realschulabschlüssen vorbereiten. Unterrichtet wird in den Fächern Deutsch, Geschichte, Erdkunde, Englisch, Mathematik, Physik, und Biologie. Wenn Sie den erweiterten Realschulabschluss erwerben wollen, muss ein Zensurenschnitt von mindestens 3,0 in allen Fächern erreicht werden.

Eine Teilnahme ist nur nach Beratung möglich!

BFZR01 Verschiedene Dozenten
Mo – Fr 17.30 - 21.30 Uhr, ab 15.09.2014
800,- €

BFZR02 Verschiedene Dozenten
Mo – Fr von 13.00 - 17.15 Uhr, ab 15.09.2014
800,- €

Hauptschulabschluss / Erweiterter Hauptschulabschluss

Innerhalb eines Jahres können Sie sich in diesem Kurs auf die Prüfung zum Hauptschulabschluss und den Erweiterten Hauptschulabschluss vorbereiten.

Unterrichtet wird in den Fächern Deutsch, Mathematik, Erdkunde, Geschichte und Biologie. Wenn Sie den erweiterten Hauptschulabschluss erwerben wollen, muss Englisch als zusätzliches Prüfungsfach gewählt werden.

Eine Teilnahme ist nur nach vorheriger Beratung möglich!

BFZH02 Verschiedene Dozenten
Mo – Fr von 9.00 - 13.00 Uhr
ab 15. September 2014
360,- €

Beratung

zu Haupt- und Realschulabschluss:

Montag und Dienstag
von 15 –17 Uhr
(ohne Terminvergabe)

Gudrun Hock
Volkshochschule Braunschweig
Haus Alte Waage 15
38100 Braunschweig
Raum 202
Telefon 0531 2412-226

Basiskompetenzen der Mitarbeiter-/innen verbessern!

Passgenaue betriebliche Angebote des Grundbildungszentrums

Die Anforderungen an den Arbeitsplätzen im sicheren Umgang mit der Schriftsprache und der Nutzung der EDV sind in den vergangenen Jahren in allen Branchen für alle Beschäftigtengruppen enorm gestiegen.

Viele auch fachlich kompetente und langjährig erfahrene Mitarbeiter-/innen fühlen sich diesen neuen Anforderungen oft nicht gewachsen und brauchen Unterstützung für ihr Lernen.

Das Grundbildungszentrum und das Servicebüro an der VHS bieten sowohl individuell als auch im Gruppenunterricht Lernangebote, die passgenau auf die betrieblich spezifischen Anforderungen an den Arbeitsplätzen und auf die Bedarfe und Bedürfnisse der Mitarbeiter-/innen zugeschnitten sind

In Einzelunterricht, Tages- und Abendkursen, Wochenend- und Bildungsurlaub-Veranstaltungen sowie in betrieblichen Kursen haben wir Erfahrung im Umgang mit Themen wie

- die Verbesserung der Lesekompetenzen für den Umgang mit den immer umfangreicheren Dokumentationen, Arbeits-, Qualitäts- und Sicherheitsvorschriften sowie zur Teilnahme an betriebsinternen Fortbildungen und Schulungen;
- mehr Sicherheit beim verständlichen, adressatengerechten Schreiben und bei der Rechtschreibung, um den erhöhten Anforderungen im Berichtswesen und bei den unterschiedlichen Dokumentationssystemen gerecht zu werden;
- einer kleinschrittigen, soliden Unterweisung in den Basiskompetenzen der Computer-Beherrschung und des Umgangs mit der EDV;
- der Vermittlung von Basiskenntnissen in Englisch, wie sie an immer mehr Arbeitsplätzen für das problemlose Verstehen der immer häufigeren Anglizismen im Arbeitsalltag nötig sind;
- der verbesserten Beherrschung der Grundrechenarten und des Umgangs mit Messen und Maßen z.B. für die Kommissionierung oder für Arbeitsanweisungen und Qualitätskontrollen;
- der Erweiterung des angemessenen und sicheren sprachlichen Ausdrucks in der mündlichen Kommunikation mit anderen Mitarbeiter-/innen, Vorgesetzten und Kund-/innen;
- der zielgerichteten Vermittlung aller dieser oben aufgeführten Basiskompetenzen speziell für Mitarbeiter-/innen mit Migrationshintergrund, die Deutsch als Zweit- oder Fremdsprache gelernt haben.

RGZ
Regionale Grundbildungszentren Niedersachsen

Gefördert durch:
Niedersächsisches Ministerium für Wissenschaft und Kultur

ALLIANZ FÜR DIE REGION

INFORMATION

Ute Koopmann
Volkshochschule Braunschweig GmbH
Alte Waage 15
38100 Braunschweig
Telefon 0531 2412-210
www.vhs-braunschweig.de

Alphabetisierung

Lesen und Schreiben

Wir bieten Kurse an für Personen,

- die Lesen und Schreiben nicht von Grund auf gelernt haben,
- ihre Lese- und Schreibkenntnisse im privaten und beruflichen Alltag endlich anwenden und ausbauen möchten,
- die lesen und schreiben können, aber noch größere Schwierigkeiten mit der Rechtschreibung haben.

Durch unser differenziertes und inhaltlich breit gefächertes Angebot können wir unterschiedliche Vorkenntnisse, zeitliche Möglichkeiten und persönliche Interessen berücksichtigen.

Die Auswahl einer passenden Lerngruppe treffen wir mit Ihnen in einem persönlichen Gespräch vor Kursbeginn. Der Unterricht findet in kleinen Gruppen statt, der Einstieg in einen bereits laufenden Kurs ist möglich. Alle Anfragen werden vertraulich behandelt. Ermutigen Sie Ihnen bekannte Personen zu einem Beratungsgespräch.

BFZE01 Michaela Schnur
Mo + Mi, 18.00–20.00 Uhr,
ab 15. September 2014
46,- €
Volkshochschule Haus Güldenstraße 21
3. Stock Raum 3.03

BFZE02 Michelle von Werder, Ulrich Markowski
Di + Do, 18.00–20.00 Uhr,
ab 16. September 2014
46,- €
Volkshochschule Haus Güldenstraße 21
3. Stock Raum 3.16

BFZE05 Dorothee Hermann
Mo + Mi, 18.00–20.00 Uhr,
ab 15. September 2014
46,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.04

Angst vor dem Computer?

Vollkommen überflüssig! In diesem Kurs lernt jeder wie es geht! Eine kurze Einführung in die Bedienung des Computers - und schon geht´s los. Gemeinsam unternehmen wir dann die ersten Schritte in die Computerwelt und sehr bald macht es sogar Spaß! Der Kurs richtet sich vor allem an Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus den Kursen „Lesen und Schreiben".

BFZE06 Carmela Klinge
Mi, 16.30–18.00 Uhr
ab 17. September 2014
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 31,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.04

Lassen Sie sich beraten!
Im Fuß der Seite finden Sie
Ihre jeweiligen Ansprechpartner.

Kurse nach Maß

Wenn Sie in Ihrer Einrichtung Kursangebote für lernungewohnte Menschen anbieten möchten, rufen Sie uns an. Gemeinsam können wir Konzepte erarbeiten, z.B. in den Bereichen:

- **Lesen und Schreiben**
- **Rechnen / Umgang mit Geld**
- **Computer von Anfang an**
- **Englisch von Anfang an**
- **Kochen**

Nähere Informationen:
Ute Koopmann, Telefon 0531 2412-210
ute.koopmann@vhs-braunschweig.de

vhs Volkshochschule Braunschweig GmbH

Lesen und Schreiben für Menschen mit Behinderungen

Warum ist es eigentlich wichtig, lesen und schreiben zu können? Zum Beispiel, um Zeitungen und Bücher zu verstehen oder um Briefe zu verschicken! Aber auch die meisten anderen Dinge um uns herum funktionieren über Schrift und Zahl. In den Kursen geht es darum, die Anwendung der Schriftsprache in Alltagssituationen zu trainieren.

BFZE13 Edelgard Blume
Do, 17.30–19.30 Uhr, ab 18. September 2014
15 Termine, 40 Unterrichtsstunden, 31,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
Erdgeschoss, Raum E.05

Rechtschreibung und Zeichensetzung für den Arbeitsplatz

Sie müssen im Beruf Notizen, Protokolle, kurze Berichte oder Briefe schreiben, fühlen sich aber häufig unsicher: „Da fehlt doch ein Buchstabe" oder „Wird das Wort nun groß oder klein geschrieben?", „Wie ist das eigentlich mit der neuen Rechtschreibung?" usw. In dem Kurs lernen Sie die wichtigsten Regeln der deutschen Rechtschreibung und Zeichensetzung kennen und üben diese anzuwenden.

BFZF01 Annette Brumme
Do, 18.00–19.30 Uhr
ab 18. September 2014
10 Termine, 20 Unterrichtsstunden, 62,- €
Volkshochschule Haus Güldenstraße 21
3. Stock Raum 3.01

Rechnen von Anfang an

Zusammenzählen, Abziehen, Malnehmen, Teilen: Wie ging das noch mal genau? Wer alte Schulkenntnisse auffrischen oder im Umgang mit Geld sicherer werden will, weil immer wieder Unsicherheiten auftreten, kann diesen Kurs besuchen. Der Kurs richtet sich vor allem an Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus der Lebenshilfe Braunschweig gGmbH.

BFZG01 Waltraud Cordes
Mo, 17.30–19.30 Uhr
ab 15. September 2014
15 Termine, 40 Unterrichtsstunden, 31,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum E.05

„Happy Hour", „Sale" und „Flatrate"

Die ganze Stadt ist voll mit englischen Begriffen. Wie werden sie ausgesprochen und was bedeuten sie überhaupt?

Das alles und noch viel mehr lernen Sie in dem Kurs „Englisch im Alltag". Neben vielen englischen Begriffen, die uns im Alltag begegnen üben Sie einfache Wörter und Sätze in entspannter Atmosphäre mit Spiel und Spaß, um z. B. im Urlaub nach dem Weg zu fragen oder ein Essen zu bestellen.

Kursbeginn, Kursort und Unterrichtszeit nach Absprache, 10 Termine
Gebühr: 2,- Euro pro Termin

Anmeldungen und Information:
Ute Koopmann, Telefon 0531 2412-210
ute.koopmann@vhs-braunschweig.de

vhs//arbeit
VHS Arbeit und Beruf GmbH

Grundbildung für die Arbeitswelt

Diese Maßnahme richtet sich an langzeitarbeitslose Erwachsene deutscher Muttersprache oder mit guten Deutschkenntnissen.

Die Maßnahme dauert max. 6 Monate.

Vollzeit oder Teilzeit. Einstieg jederzeit nach Beratung möglich. Voraussetzung zur Teilnahme ist ein Vermittlungsgutschein vom Jobcenter oder der Agentur für Arbeit.

Information und Beratung:

Barbara Jördening
Telefon 2412-432

Studieren ohne Abitur?

Auch ohne Abitur ist es möglich zu studieren. Durch die Änderung der Hochschulzulassung in Niedersachsen wurden die Hürden zwischen beruflicher und hochschulischer Bildung weiter gesenkt. Doch wie sehen die Möglichkeiten genau aus?

Hochschulzugang für beliebige Fachrichtungen

Wenn Sie einen der folgenden Berufsabschlüsse haben, können Sie damit auch ohne Abitur ein beliebiges Studienfach studieren:

- **Meisterprüfung**
- **Staatlich geprüfte/-r Techniker/-in**
- **Staatlich geprüfte/-r Betriebswirt/-in**

© Alexander Raths / fotolia

Hochschulzugang für bestimmte Fachrichtungen

Fachgebundener Hochschulzugang für beruflich Qualifizierte („3plus3“)

Wenn Sie nach einer dreijährige Berufsausbildung eine mindestens dreijährige Berufspraxis in Ihrem Beruf haben, können Sie fachbezogen studieren, also einen Studiengang belegen, der zu Ihrem Beruf passt. Die einzelnen Hochschulen legen fest, welche Studiengänge zu Ihrem Beruf passen.

Im Internet finden Sie eine Liste der Studiengänge, die Sie aufgrund Ihrer beruflichen Erstausbildung und der anschließenden Berufserfahrung an der TU Braunschweig studieren können:

www.tu-braunschweig.de/studieninteressierte/studieren-ohne-abitur

Hochschulzugang für beliebige Fachrichtungen nach vorheriger Zulassungsprüfung

Immaturenprüfung

Wenn Sie ohne Abitur ein bestimmtes Fach studieren möchten ohne die zuvor genannten Voraussetzungen zu erfüllen, können Sie eine Zulassungsprüfung ablegen. Dazu entscheiden Sie sich für ein bestimmtes Studienfach, legen dafür die Prüfung ab und dürfen anschließend dieses Fach studieren.

Zur Vorbereitung bietet die Volkshochschule Immaturenkurse an, die Sie optimal auf die Prüfung vorbereiten.

Offene Hochschule

OHN Offene Hochschule Niedersachsen – Kompetent mehr erreichen

Wir machen Studierende ohne Abitur fit für das Studium

Eine Zugangsberechtigung zum Studium ist nicht alles!

Nach Jahren im Beruf fällt das Lernen am Schreibtisch oft nicht leicht. Lern- und Arbeitstechniken, die für das Studium unerlässlich sind, sowie für viele Studiengänge wichtige Deutsch- und Sprachkenntnisse wurden oft an den seinerzeit besuchten Schultypen nicht in der notwendigen Tiefe vermittelt. Um Studienanfängern leidvolle Erfahrungen zu ersparen bietet die TU Braunschweig zusammen mit der Arbeit und Leben gGmbH und der Volkshochschule Braunschweig GmbH im Rahmen des Projekts „Offene Hochschule“ Vorbereitungskurse an, die Sie für das Studium fit machen. Neben Mathematik Sek I und Sek II, Grundtechniken des wissenschaftlichen Arbeitens und Tutorium „Ankommen im Uni- Alltag“ bieten wir regelmäßig zum Studienstart einen Stammtisch für Erstsemester an. Ein Einstieg ist jederzeit möglich, die Angebote sind kostenfrei.

OFFENE HOCHSCHULE www.tu-braunschweig.de/oh — www.tu-braunschweig.de/studieninteressierte/studieren-ohne-abitur

Bildungsvereinigung ARBEIT UND LEBEN Niedersachsen — www.arbeitundleben-nds.de

vhs Volkshochschule Braunschweig GmbH — www.vhs-braunschweig.de

in Zusammenarbeit mit

vhs

Bildungsvereinigung ARBEIT UND LEBEN Nds. Ost gGmbH

Studium ohne Abitur Vorbereitungskurs

Dieser Kurs richtet sich an Interessenten, die die Immaturenprüfung ablegen wollen. Gleichzeitig bereitet er intensiv auf das spätere Studium vor, so dass er auch für Teilnehmer interessant sein kann, die bereits aufgrund ihrer beruflichen Qualifikation eine Hochschulzugangsberechtigung haben.

Unter bestimmten Voraussetzungen kann für diesen Kurs die staatliche Bildungsprämie beantragt werden. Gerne schicken wir Ihnen unser ausführliches Informationsblatt zu.

Eine Teilnahme ist nur nach vorheriger Beratung möglich. Wir beraten Sie gerne über die verschiedenen Zugangsmöglichkeiten. Bitte rufen Sie uns an und vereinbaren Sie einen Gesprächstermin (Tel. 0531 2412-210).

BGZS01 Verschiedene Dozenten

Mo, Di, Mi, 18.00 – 21.15 Uhr
ab 16. Februar 2015
800,- €, zusätzlich 100,- € Prüfungsgebühr
Volkshochschule Haus Reichsstraße 22
1. Stock Raum 1.1

2. Halbjahr 2014

Lehrgangssysteme im Bereich EDV Seite 110

EDV – Grundlagen Seite 111

Office-Programme Seite 113

Bildbearbeitung / yGrafikdesign Seite 117

Internet / Online-Publishing Seite 118

PC-Systembetreuung Seite 120

Programmiersprachen Seite 121

EDV für Senioren Seite 123

Lehrgangssysteme „Kaufmännische Praxis“ Seite 126

Kaufmännische Praxis Seite 127

Einkommensteuer / Immobilien / Kfm. Rechnen Seite 130

Tastschreiben Seite 132

Büroorganisation und Bürotechnik Seite 133

Dirk Steinhagen
Fachberatung

Heike Derner-Sewe
Fachberatung

Sabine Jackmann
Sachbearbeiterin

Lehrgangssysteme im Bereich EDV

Xpert

Xpert - Europäischer ComputerPass (ECP)

Pflichtmodul

Xpert Starter

Wahlmodule

Textverarbeitung Basics

Präsentation

Tabellenkalkulation

Kommunikation / Organisation

Datenbankanwendung

Das Lehrgangssystem vermittelt umfassende Kenntnisse in den gängigen Office-Programmen.

Die Lehrgänge zu den Bausteinen des Xperts richten sich an Teilnehmer aus dem privaten und öffentlichen Dienstleistungs- und Verwaltungsbereich sowie aus dem kaufmännischen Bereich von Handels- und Industriebetrieben, an Selbständige aus Klein- und Mittelbetrieben sowie an Privat-Nutzer.

ComputerPass Xpert

Nach erfolgreicher Absolvierung des Pflichtmoduls „Xpert Starter“ sowie zweier Wahlbausteine, wird der Abschluss „Europäischer ComputerPass Xpert“ erreicht.

ComputerPass Xpert Master

Nachdem zwei weitere Module erfolgreich absolviert wurden, wird der Abschluss „Europäischer ComputerPass Xpert Master“ erworben.

R2 Xpert Online

Die Volkshochschule Braunschweig GmbH bietet als akkreditiertes Testcenter die Möglichkeit, Online-Prüfungen für folgende Module abzulegen:

- Basiszertifikat
- Xpert Starter
- Textverarbeitung
- Präsentation
- Tabellenkalkulation
- Datenbankanwendungen

FK-IT

Fachkraft IT-Systeme und Netzwerke (VHS)

PC-Technik und Konfiguration

PC-Systemsupport

Netzwerk- und Internettechnik

Windows Server

Datenschutz / Datensicherheit

LINUX

Neben der Installation von Betriebssystemen und Anwenderprogrammen, zählen das Aufspüren und Beheben von Hard- und Softwarefehlern sowie die Organisation des Benutzerservices zu den Aufgaben von IT-Fachkräften. Das Lehrgangssystem vermittelt umfassende Kenntnisse in den Bereichen, Betriebssysteme, Netzwerke, Hardware (Installation, Reparatur, Erweiterung) und Anwenderunterstützung).

Fachkraft IT-Systeme und Netzwerke (VHS)

Das ehemalige Lehrgangssystem „PC-Betreuer (VHS)“ wird erweitert um das Modul „Datenschutz / Datensicherheit“ und schließt nach erfolgreichem Abschluss von vier der sechs Module mit dem Gesamtzertifikat „Fachkraft IT-Systeme und Netzwerke (VHS)“ ab.

abc *An den verschiedenen Symbolen erkennen Sie die Kurse, die zu einem Lehrgangssystem passen.*

CMS Onl.

CMS Online-Designer (VHS)

Basismodul 1

(X)HTML und CSS

Basismodul 2

Dynamische Webseiten mit PHP und MySQL

Wahlmodule 3a und 3b

CMS JOOMLA!

CMS TYPO3

Das modulare System bietet dem Onlinetechnik-Interessierten eine fundierte Einarbeitung in die aktuellen Aspekte moderner Website-Technologien.

Das Ziel ist der optimale, professionelle Einsatz der verschiedenen Online-Design-Konzepte - von statischen Websites bis hin zu Content Management Systemen - basierend auf dynamischen serverseitigen Scriptsprachen und Datenbanken.

CMS Online-Designer (VHS)

Nach erfolgreicher Prüfungsteilnahme an den Basismodulen I und Basismodul II sowie einem Wahlmodul des „CMS Online Designer“ erhalten Teilnehmende das Gesamtzertifikat.

Jedes Lehrgangssystem besteht aus mehreren Einzelmodulen, welche mit landeseinheitlichen Prüfungen abgeschlossen werden (Prüfungsgebühr 50 €, nicht in der Kursgebühr enthalten). Über jede erfolgreich abgeschlossene Modulprüfung wird ein Zertifikat ausgestellt. Wenn Sie die genannten Prüfungen eines Lehrgangssystems bestehen, erhalten Sie zusätzlich das jeweilige Gesamtzertifikat.

Grundlagen der EDV - Xpert-Starter

Xpert Büro-FK

Dieser Kurs richtet sich an alle, die eine grundlegende Einführung in die Arbeit mit dem PC suchen. Der Xpert-Basis-Baustein soll Sie in die Lage versetzen, einen Computer mit Windows sicher zu bedienen und die wichtigsten Anwendungsbereiche des Internets zu nutzen. Praxisorientiertes Arbeiten mit typischen Anwendungssituationen steht im Mittelpunkt des Kurses.

Lehrgangsinhalte:

- Bedienung der Benutzeroberfläche von Windows 7
- Verwaltung von Objekten (Datenträger, Ordner und Dateien) mit dem Windows-Explorer
- Arbeiten im Internet
- E-Mails schreiben und verwalten
- Kennenlernen von grundlegenden Arbeitsabläufen eines Officeprogrammes am Beispiel der Textverarbeitung Word 2010
- Vorbereitung auf die Xpert-Prüfung

Einzelheiten zur Prüfung finden Sie in der Übersicht zum Lehrgangssystem.

FWE01 Dr. Otto Harneit
Mi, 19.00–21.15 Uhr, ab 01. Oktober 2014
14 Termine, 42 Unterrichtsstunden
185,- € inkl. Lehrbuch
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.01

FWE02 Dr. Otto Harneit
Fr 21. - Sa 22. November 2014
Fr 28. - Sa 29. November 2014
Fr 05. - Sa 06. Dezember 2014
Fr, 17.00–21.15 Uhr, Sa, 09.00–16.30 Uhr
6 Termine, 39 Unterrichtsstunden
172,- € inkl. Lehrbuch
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.11

FWE03BU Holger Lembke
Ganztagsseminar/Bildungsurlaub
Mo 26.01. - Fr 30.01.2015, 08.30–16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden
176,- €, inkl. Lehrbuch und Pausengetränke
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.03

FFB03 Silke Scarano
vormittags ab 15.09.2014; weitere Informationen siehe Bereich Frau und Beruf

Einführung in die EDV - Windows, Textverarbeitung und Internet

Dieser Lehrgang bietet Teilnehmern ohne oder mit geringen Vorkenntnissen einen praxisbezogenen Einstieg in die Arbeit mit dem PC. Nach einer Einführung in das

- Betriebssystem Windows 7 mit Übungen zu elementaren Funktionen, Dateiverwaltung und Festplattenorganisation werden mit der
- Textverarbeitung Word 2010 die Kenntnisse vermittelt, einen Text einzugeben und zu bearbeiten sowie zum Thema
- Internet praktische Anwendungen wie WWW und E-Mail behandelt.

FWE12BU Ohannes Merinjan
Ganztagsseminar/Bildungsurlaub
Mo 15.09. - Fr 19.09.2014, 08.30–16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden
176,- €, inkl. Lehrbuch und Pausengetränke
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.03

FWE13BU Vera Spanger
Ganztagsseminar/Bildungsurlaub
Mo 13.10. - Fr 17.10.2014, 08.30–16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden
176,- € inkl. Lehrbuch und Pausengetränke
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.03

Bildungsurlaubslehrgänge

Eine chronologische Übersicht aller Bildungsurlaube finden Sie im Anfangsbereich des Programmheftes.

PC kompakt - Das Einsteigerseminar mit Windows 7

Am Einzelplatz-PC mit einem installierten Windows 7 werden die Teilnehmer strukturiert in das Betriebssystem eingeführt. Von der Handhabung der Oberfläche, über die Dateiverwaltung bis hin zur Benutzung des Internet Explorers werden wichtige Themen des Seminars sein. Gängige Elemente der Systemsteuerung und die Benutzerverwaltung werden behandelt. Tipps und Tricks zu Windows 7 runden den Lehrgang ab.

Teilnahmevoraussetzungen:
Keine Vorkenntnisse erforderlich

FWE30 Dr. Otto Harneit
Fr 19. - So 21. September 2014
Fr, 17.00–21.15 Uhr
Sa, 09.00–16.30 Uhr, So, 09.00–13.00 Uhr
3 Termine, 18 Unterrichtsstunden
89,- € inkl. Lehrbuch
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.01

FWE31 Dr. Otto Harneit
Fr 12. - So 14. Dezember 2014
Fr, 17.00–21.15 Uhr
Sa, 09.00–16.30 Uhr, So, 09.00–13.00 Uhr
3 Termine, 18 Unterrichtsstunden
89,- € inkl. Lehrbuch
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.01

abc *An den verschiedenen Symbolen erkennen Sie die Kurse, die zu einem Lehrgangssystem passen.*

Xpert-Prüfungen

Die jeweiligen Prüfungen sind nicht Bestandteil des Lehrgangs.

Anmeldungen zur Prüfung finden direkt im Kurs statt. Die Gebühr für eine Xpert-Prüfung beträgt 50,- €.

Windows 7 für Umsteiger

Dieses Seminar richtet sich an Umsteiger mit grundlegenden Kenntnissen aus einer anderen Windows-Version, die sich schnell einen Einblick in das Betriebssystem verschaffen wollen. Neben den Grundfunktionen lernen Sie die wichtigsten Bestandteile von Windows 7 kennen und erhalten einen umfangreichen Einblick in die Dateiverwaltung. Des Weiteren beschäftigen wir uns mit der Systemsteuerung und den vielfältigen Einstellmöglichkeiten und Sicherheitsaspekten des Betriebssystems. Das Zusatzpaket „Windows Essentials", welches wichtige Zusatzprogramme bietet, wird installiert und die einzelnen Bestandteile erklärt.

Teilnahmevoraussetzungen:
Grundlagen im Umgang mit Windows

FWE34 Dr. Otto Harneit
Fr 16. - So 18. Januar 2015
Fr, 17.00–21.15 Uhr
Sa, 09.00–16.30 Uhr, So, 09.00–13.00 Uhr
3 Termine, 18 Unterrichtsstunden
89,- € inkl. Lehrbuch
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.01

Windows 8 für Umsteiger

Das aktuelle Microsoft Betriebssystem Windows 8 präsentiert sich mit einer völlig neuen Oberfläche. Dieser Lehrgang richtet sich an Anwender, die von einem Vorgänger Betriebssystem umsteigen. Das Seminar bietet einen strukturierten Einblick in das Betriebssystem und nimmt Bezug auf die wichtigsten Neuerungen. Im Vordergrund steht die Bedienung der neuen App Oberfläche in Kacheloptik sowie die Ordner und Dateiverwaltung, Einblicke in die neue Version des Internet Explorers sowie Sicherheitsaspekte komplettieren diesen Lehrgang.

Inhalte:

- Die neue metrostyle Oberfläche, Fingerbedienung
- Dateiverwaltung mit dem neuen Explorer, Suchen & Finden
- Lesezeichen/Suchen/Pfiffig Surfen mit dem Internet Explorer 10
- Apps nutzen, neue Funktionen der Taskleiste

Teilnahmevoraussetzungen:
Kenntnisse im Umgang mit Windows 7

FWE35 Holger Lembke
Fr 28. - So 30. November 2014
Fr, 17.00–21.15 Uhr
Sa, 09.00–16.30 Uhr, So, 09.00–13.00 Uhr
3 Termine, 18 Unterrichtsstunden, 89,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.05

Windows 8 auf dem Laptop

Fast alle neuen Laptops werden heute mit dem neuen Betriebssystem von Microsoft Windows 8 ausgeliefert. Doch auch erfahrene Nutzer von vorangegangenen Versi-

onen haben Probleme mit der Bedienung der neuen Oberfläche. Dieser Lehrgang vermittelt alle notwendigen Kenntnisse, um Ihren Laptop mit Windows 8 optimal einzustellen. Darüber hinaus wird die Datei- und Programmverwaltung insbesondere die Apps Oberfläche behandelt. Weitere Tipps und Tricks, auch um unter Windows 8 die gewohnte Start Oberfläche zu nutzen, runden den Kurs ab.

Teilnahmevoraussetzungen:
Keine Vorkenntnisse erforderlich
Bitte Laptop aufgeladen mitbringen!

FWE38 Merle Hübner
Sa, 09.00–16.00 Uhr am 20. September 2014
1 Termin, 8 Unterrichtsstunden, 45,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.05

FWE39 Merle Hübner
Di, 30. September 2014, 18.00–21.15 Uhr
Mi, 01. Oktober 2014, 18.00–21.15 Uhr
2 Termine, 8 Unterrichtsstunden, 45,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.05

Weitere Termine im Internet
oder auf Anfrage im Fachbereich

Apple Macs „Mountain Lion" in freier Wildbahn

In diesem Kurs wird Ihnen praxisgerecht gezeigt wie Sie die ersten Versuche mit Ihrem Mac erfolgreich bestehen können. Dabei ist es egal ob Sie Um- oder Neu-Einsteiger sind, es ist auch egal ob Sie einen iMac, MiniMac oder ein MacBook Ihr Eigen nennen. Es werden in diesem Kurs Grundlagen des Mac 10.8.x vermittelt. Sie bringen Ihr eigenes Gerät mit, um dort direkt die Übungen mit zu machen um es später zuhause besser nachvollziehen zu können.

Inhalte:

- Der Desktop (Festplatten und Progz)
- Der Finder (Dateien finden und ablegen)
- Die Docks (Ablegen und da lassen)
- Der App-Store (Kaufen oder doch Gratis)
- Das Dashboard (kleine wichtige Progz)
- Die möglichen Einstellungen (Maus, Bluetooth)
- Die Anwendungen (Kontakte, Kalender)
- Das Internet (Safari und Einstellungen)
- Time Maschine (alles wird gesichert)
- Freeware (Helferlein in der Not)
- Benutzer (wer darf denn was?)
- iCloud (neues Modewort oder doch nützlich)

Teilnahmevoraussetzungen: Das Mitbringen eines Macs ist zwingend erforderlich.

FWE41 Niklas Giesa
Sa 13. - So 14. September 2014
Sa, 09.00–16.30 Uhr, So, 09.00–13.00 Uhr
2 Termine, 13 Unterrichtsstunden, 79,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.04

Apple Mac Durchstarten mit Mavericks

Dieser Kurs unterstützt Sie dabei die ersten Versuche mit Ihrem Mac erfolgreich zu bestehen. Ob Sie Um- oder Neu-Einsteiger sind, Sie einen iMac, Mini Mac oder ein MacBook Ihr Eigen nennen spielt keine Rolle. Es werden in diesem Kurs Grundlagen des Mac IOS vermittelt. Sie bringen Ihr eigenes Gerät mit, um dort direkt in Ihrer gewohnten Umgebung arbeiten zu können. Inhalte:

- Der Desktop (Rund um die Einstellungen)
- Der Finder (Dateien finden, speichern, öffnen etc.)
- Der App-Store (Kaufen oder doch Gratis)
- Das Dashboard (kleine wichtige Progz)
- Die Anwendungen (Kontakte, Kalender)
- Das Internet (Safari und Einstellungen)
- Time Maschine (alles wird gesichert)
- iCloud (neues Modewort oder doch nützlich)

Teilnahmevoraussetzungen: Das Mitbringen eines Macs ist zwingend erforderlich.

FWE42 Klaus Fabian
Sa 31. Januar - So 01. Februar 2015
Sa, 09.00–16.30 Uhr, So, 09.00–13.00 Uhr
2 Termine, 13 Unterrichtsstunden, 79,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.04

Apple iPad und iPhone

Dieser Kurs zeigt Ihnen, wie Sie Ihr iPad oder iPhone optimal nutzen können. Schwerpunkte sind die Benutzeroberfläche des Apple iOS und deren Bedienung, die App Verwaltung und die Schnittstelle iTunes sowie verschiedene Sicherheitsaspekte. Inhalte:

- Die Konfiguration (Apple-ID, E-Mail Konten, Systemeinstellungen)
- Bedienung der Oberfläche, Touchscreen-Funktionen (Fingergesten)
- Internet E-Mail, SMS und MMS
- Rund um den App und iTunes Store (Musik, Filme, Programme usw.) sowie das übertragen auf das iPad.
- iBook Store (E-Books und PDF-Dokumente)
- Tipps und Tricks

Keine Vorkenntnisse erforderlich.
Das Mitbringen eines eigenen Geräts ist zwingend erforderlich.

FWE43 Klaus Fabian
Sa 27. - So 28. September 2014
Sa, 09.00–16.30 Uhr, So, 09.00–13.00 Uhr
2 Termine, 13 Unterrichtsstunden, 79,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.05

FWE44 Klaus Fabian
Sa 24. - So 25. Januar 2015
Sa, 09.00–16.30 Uhr, So, 09.00–13.00 Uhr
2 Termine, 13 Unterrichtsstunden, 79,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.04

Apple IPad und IPhone für Nutzer inkl. ILife & IWork

Dieser Kurs richtet sich an Teilenehmer die bereits mit Ihrem IPad oder IPhone arbeiten und jetzt mehr Hintergrundwissen erfahren wollen. Sie tauchen mit dem Dozenten in das Apple IOS ein und bekommen viele nützliche Tipps & Tricks. Darüber hinaus werden Sie strukturiert in die Apple eigenen Anwendungen ILife und IWork eingeführt Mit diesen beiden APP-Sammlungen erhalten Sie optimale Helfer für Büroanwendungen, für die Bild-, Video- und Musik-Bearbeitung, und dies sogar kostenlos, sofern Sie das Gerät nach 2013 erworben haben.

Teilnahmevoraussetzungen:
Anwenderkenntnisse mit dem IPad oder IPhone sowie ein aufgeladenes Gerät

FWE45 Niklas Giesa
Fr 30. - Sa 31. Januar 2015
Fr, 17.00–21.00 Uhr, Sa, 09.00–16.00 Uhr
2 Termine, 13 Unterrichtsstunden, 79,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.03

Android Smartphone und Tablet

Sie haben sich ein Smartphone oder Tablet mit Android Oberfläche zugelegt und möchten mehr über das freie Google Betriebssystem erfahren. Der Kurs richtet sich an Nutzer, die im Umgang mit den Geräten mehr Sicherheit erlangen möchten, Sicherheitsrisiken minimieren und viele weitere nützliche Funktionen kennenlernen wollen. Inhalte:

- Grundfunktionen Ihres Android Smartphones und Tablets
- Einstellungen, Telefonie, SMS, E-Mail, Kalender, Internet und Fotos.
- Anmelden im Play Store, Apps laden und verwalten, Auswahl wichtiger APPs
- Synchronisation mit verschiedenen Diensten

Keine Vorkenntnisse erforderlich.
Das Mitbringen eines eigenen Geräts ist zwingend erforderlich.

FWE50 N.N.
Sa, 09.00–16.00 Uhr am 27. September 2014
1 Termin, 8 Unterrichtsstunden, 45,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.04

FWE51 Merle Hübner
Sa, 09.00–16.00 Uhr am 15. November 2014
1 Termin, 8 Unterrichtsstunden, 45,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.04

FWE52 Merle Hübner
Sa, 09.00–16.00 Uhr am 06. Dezember 2014
1 Termin, 8 Unterrichtsstunden, 45,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.04

Weitere Termine im Internet
oder auf Anfrage im Fachbereich

Android Smartphone und Tablet - Aufbaukurs für Anwender

Sie haben mit Ihrem Android Smartphone schon erste Schritte gemacht oder haben unseren Einstiegskurs besucht? Jetzt nehmen wir den Androiden nochmal ganz genau unter die Lupe, dazu gehören versteckte Einstellungen, Hintergrundprozesse, die Android-Browser, Apps Berechtigungen, Virenschutz und Updates, Datenaustausch / sicherung, Bluetooth, neue Apps und Bloatware. Praxis-Tipps zu: Foto- und Video-Verwaltung, Diashows, Fußgängermodus in Google-Maps, To-Do-Listen erstellen, Texte aus dem Web, Screenshots, Werbebanner entfernen.

Teilnahmevorraussetzungen: Grundlagen-Kenntnisse im Android Betriebssystem siehe Vorkurs und ein aufgeladenes Gerät.

FWE60 Merle Hübner
Sa, 09.00–16.00 Uhr am 10. Januar 2015
1 Termin, 8 Unterrichtsstunden, 49,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.04

Arbeiten mit dem interaktiven Whiteboard

Interaktive Whiteboards bieten völlig neue Dimensionen für Schulungen, Präsentationen, Unterricht und Besprechungen. Dieser Kurs zeigt Ihnen den Umgang mit dieser Technologie auf. Sie erlernen anhand von praktischen Beispielen wie Sie die interaktiven Whiteboards optimal nutzen können.

Teilnahmevoraussetzungen:
Sicherer Umgang mit einem Windows Betriebssystem.

FWE80 Merle Hübner
Sa, 09.00–16.00 Uhr am 29. November 2014
1 Termin, 8 Unterrichtsstunden, 80,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.04

Das interaktive Whiteboard
Wir bieten Seminare nach Ihren Wünschen an und machen Ihnen gern kurzfristig ein Angebot:
Telefon 05 31 2412-180
oder: info@vhs-braunschweig.de

Textverarbeitung mit Word

Textverarbeitung Basics mit Word 2010

Xpert FK-Office Büro-FK

Word bietet eine Vielzahl von Möglichkeiten, Text komfortabel zu gestalten.

In diesem Lehrgang werden die wichtigsten Textverarbeitungsfunktionen behandelt:

- Texte erstellen, bearbeiten und gestalten (Absatz-, Seitenformatierung, Aufzählung, Nummerierung)
- Arbeiten mit Textbausteinen, Erstellen eigener Dokumentvorlagen
- Tabellen einrichten und bearbeiten
- Arbeiten mit Serienbriefen
- Vorbereitung auf die Xpert-Prüfung

Teilnahmevoraussetzungen:
Lehrgang „Grundlagen der EDV“ oder entsprechende Windowskenntnisse sind unbedingt erforderlich.
Einzelheiten zur Prüfung finden Sie in der Übersicht zum Lehrgangssystem.

FWF02 Elke Meyerdierks
Di, 18.00–21.15 Uhr, ab 14. Oktober 2014
11 Termine, 44 Unterrichtsstunden
198,- €, inkl. Lehrbuch
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.03

FWF05BU Elke Meyerdierks
Ganztagsseminar/Bildungsurlaub
Mo 08.12. - Fr 12.12.2014, 08.30–16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden
180,- €, inkl. Lehrbuch und Pausengetränke
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.03

FFB05 Silke Scarano
vormittags ab 24.11.2014; weitere Informationen siehe Bereich Frau und Beruf

Word 2010 professionell einsetzen

Dieses Seminar richtet sich an erfahrene Word-Anwender, die im Arbeitsalltag mehr als die Grundfunktionen von Word nutzen wollen. Im Lehrgang werden fortgeschrittene Anwenderkenntnisse zu folgenden Themenbereichen vermittelt:

- Dateiverwaltung
- Serienbriefe mit bestimmten Bedingungen
- Druckformate
- Rechenfunktionen
- Gliederung/Inhaltsverzeichnis
- Import/Export von Fremddaten
- Import von Grafiken

Teilnahmevoraussetzungen:
Sichere Wordkenntnisse entsprechend des Kurses „Textverarbeitung Basics“.

GWF09BU Elke Meyerdierks
Ganztagsseminar/Bildungsurlaub
Mo 23.02. - Mi 25.02.2015, 08.30–16.00 Uhr
3 Termine, 24 Unterrichtsstunden, 125,- €
inkl. Pausengetränke
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.03

Word 2010 für die berufliche Praxis

Der Umgang mit einer modernen Textverarbeitung ist aus dem Büroalltag nicht mehr wegzudenken. Trotz der täglichen Anwendung kommt man selbst als erfahrener Anwender häufig an seine Grenzen und es müssen Kollegen oder Administratoren zur Hilfe gerufen werden. Hier setzt der Lehrgang an.

Im Kurs werden Funktionen aus der Textverarbeitung, welche speziell für die Berufspraxis wichtig sind, vorgestellt. Darüber hinaus versteht sich der Lehrgang als Workshop, so daß Sie als Teilnehmer/in Ihre spezifischen Probleme und Wünsche in den Kurs mit einbringen.

Basisinhalte sind u. a.: Änderungen nachverfolgen, Fuß- und Endnoten setzen, Serienbriefe professionell einsetzen, Etikettendruck, Inhaltsverzeichnisse, Format- und Dokumentvorlagen.

Teilnahmevoraussetzungen: Anwenderkenntnisse in der Textverarbeitung

FWF13 Elke Meyerdierks
Fr 28. - So 30. November 2014
Fr, 17.00–21.15 Uhr
Sa, 09.00–16.00 Uhr, So, 09.00–13.30 Uhr
3 Termine, 18 Unterrichtsstunden, 89,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.11

Tabellenkalkulation mit Excel

Tabellenkalkulation mit Excel 2010

Xpert FK-Office

Das Arbeiten mit Excel wird an typischen Anwendungsbeispielen (z. B. Umsatzanalyse, Budgetkontrolle, Rentabilitätsrechnung) erlernt. Inhalte:

- Einsatzbereiche und Anwendungskonzepte
- Aufbau von Kalkulationstabellen
- Verwendung von Formeln
- Einsatz von Kalkulationsmodellen
- Speichern und Ausdrucken von Daten und Ergebnissen
- Darstellung der Ergebnisse in Präsentationsgrafiken
- Vorbereitung auf die Xpert-Prüfung

Teilnahmevoraussetzungen:
Lehrgang „Grundlagen der EDV“ oder entsprechende Windowskenntnisse sind unbedingt erforderlich.
Einzelheiten zur Prüfung finden Sie in der Übersicht zum Lehrgangssystem.

FWF20 Ohannes Merinjan
Do, 18.00–21.15 Uhr
ab 09. Oktober 2014
12 Termine, 48 Unterrichtsstunden
203,- €, inkl. Lehrbuch
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.01

FWF21BU Ohannes Merinjan
Ganztagsseminar/Bildungsurlaub
Mo 22.09.2014 - Fr 26.09.2014
08.00–16.00 Uhr
5 Termine, 45 Unterrichtsstunden
203,- €, inkl. Lehrbuch und Pausengetränke
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.03

FWF22BU Ohannes Merinjan
Ganztagsseminar/Bildungsurlaub
Mo 01.12.2014 - Fr 05.12.2014
08.00–16.00 Uhr
5 Termine, 45 Unterrichtsstunden
203,- €, inkl. Lehrbuch und Pausengetränke
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.03

FFB07 Merle Hübner
vormittags ab 27.11.2014; weitere Informationen siehe Bereich Frau und Beruf

Excel 2010 - der schnelle Einstieg

Dieser Kurs bietet eine schnelle Einführung in die typischen Aufgaben der Tabellenkalkulation. Planung und Realisierung von Tabellen mit Formeln und Rechnen mit Datum und Uhrzeit, der Umgang mit Daten und die Darstellung in Form von Diagrammen.

Teilnahmevoraussetzungen:
Sichere Windowskenntnisse

FWF23 Merle Hübner
Mo, 19.00–21.15 Uhr, ab 10. November 2014
6 Termine, 18 Unterrichtsstunden, 83,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.05

Einführung in Excel 2010

Dieser Kurs führt anhand von täglichen Alltagsaufgaben in die praktische Arbeit mit Excel 2010 ein.

Themen: Aufbau von Kalkulationstabellen, Verwendung von Formeln und Funktionen, Speichern und Ausdrucken von Daten und Ergebnissen, Darstellung der Ergebnisse in Präsentationsgrafiken, relative und absolute Bezüge, Zahlenformate, Namensvergabe, Verknüpfen verschiedener Excel-Dokumente.

Teilnahmevoraussetzungen:
Sichere Windowskenntnisse

FWF25BU Vera Spanger
Ganztagsseminar/Bildungsurlaub
Mo 19.01. - Fr 23.01.2015, 08.30–16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden
180,- €, inkl. Lehrbuch und Pausengetränke
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.03

Excel 2010 professionell einsetzen

Dieses Seminar richtet sich an erfahrene Excel Anwender, die noch tiefer in das Universum der Tabellenkalkulation einsteigen wollen. Dabei sind u. a. folgende Themen geplant:

- komplexe Kalkulationsmodelle entwickeln und umsetzen
- Arbeitsergebnisse dokumentieren
- Objekte in Arbeitsblätter einfügen
- Datenlisten erstellen und auswerten
- Datenanalyse mit Pivot-Tabellen
- Diagramme erstellen und überarbeiten
- Grundlagen der Makro-Programmierung (Makro-Recorder) und Anwendung

Teilnahmevoraussetzungen:
Excel-Kenntnisse entsprechend der Kurse „Tabellenkalkulation mit Excel“ bzw. „Einführung in Excel“

GWF29BU Götz Beigel
Ganztagsseminar/Bildungsurlaub
Mo 02.02. - Fr 06.02.2015, 08.30–16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden
220,- €, inkl. Lehrbuch und Pausengetränke
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.11

Unschlüssig,
welcher Kurs für Sie der richtige ist?
Lassen Sie sich beraten!

Excel 2010 effektiv einsetzen

Auf den vorhandenen Grundkenntnissen der Teilnehmer aufbauend wird der effiziente Einsatz von Excel vermittelt. Sie erfahren, wie man die Automatismen von Excel richtig nutzen kann, wie Berechnungen durch die Funktionen von Excel vereinfacht werden können und wie Sie die Fehler in Kalkulationsmodellen aufspüren und beseitigen bzw. von vorn herein vermeiden können. Inhalte:

- effektive Dateneingabe und -korrektur
- Arbeiten mit Bezügen
- Formeln und Funktionen
- bedingte Formatierung

Teilnahmevoraussetzungen:
Grundlegende Excelkenntnisse

FWF31 Götz Beigel
Fr 10. - Sa 11. Oktober 2014
Fr, 17.00–21.15 Uhr, Sa, 09.00–16.30 Uhr
2 Termine, 13 Unterrichtsstunden, 65,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.03

FWF32 Götz Beigel
Fr 09. - Sa 10. Januar 2015
Fr, 17.00–21.15 Uhr, Sa, 09.00–16.30 Uhr
2 Termine, 13 Unterrichtsstunden, 65,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.01

Excel 2010: Formeln und Funktionen

Die Anwendung von Formeln und Funktionen wird vertieft und erweitert. Dabei wird besonders auf das Zusammenspiel von unterschiedlichen sowie geschachtelten Funktionen geachtet.

Besonders geeignet für Excel-Anwender, die häufig Berechnungen und Auswertungen in Tabellenblättern durchführen.

Inhalte u. a. Verweis- und Indexfunktionen, Statistische Analysefunktionen, Finanzmathematische Funktionen, Mehrfachoperationen

Teilnahmevoraussetzungen:
Excel-Grundkenntnisse

FWF33 Götz Beigel
Fr 12. - Sa 13. Dezember 2014
Fr, 17.00–21.15 Uhr
Sa, 09.00–16.30 Uhr
2 Termine, 13 Unterrichtsstunden, 65,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.11

Excel 2010 für die berufliche Praxis

Microsoft Excel ist die am weitesten verbreitete Tabellenkalkulation am Markt und bietet eine Vielzahl von Möglichkeiten der Tabellengestaltung, Kalkulation und Diagrammerstellung.

Viele Nutzer von Excel kennen das Problem, daß eine große Tabelle mit komplexen Formeln erstellt werden soll und auch der geübte Anwender jetzt häufig auf Grenzen stößt.

Dieser Lehrgang greift Probleme aus dem Büroalltag von Excel auf. In Form eines Workshops sollen hier Ihre spezifischen Schwierigkeiten mit Excel angesprochen und im Team erarbeitet werden.

Basisinhalte:
Gängige Formeln und Funktionen des Büroalltags, Diagramme optimieren, große Tabellen, Einführung in Pivot Tabellen.

Teilnahmevoraussetzungen:
Anwenderkenntnisse in Excel

FWF35 Ohannes Merinjan
Fr 05. - So 07. Dezember 2014
Fr, 17.00–21.15 Uhr
Sa, 09.00–16.00 Uhr
So, 09.00–13.30 Uhr
3 Termine, 18 Unterrichtsstunden, 89,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.11

Einführung in Excel 2010 für Schüler (12-16 Jahre)

Du erlernst in praktischen Übungen die wichtigsten Funktionen einer modernen Tabellenkalkulation anzuwenden.

- Aufbau von Kalkulationstabellen
- Einfache Formeln und Funktionen
- Relative und absolute Adressen
- Speichern und Ausdrucken von Daten und Ergebnissen

Teilnahmevoraussetzungen:
Sicherer Umgang mit dem PC.

EWF39 Merle Hübner
Vormittagskurs in den Sommerferien
Do, 31. Juli 2014, 09.00–13.00 Uhr
Fr, 01. August 2014, 09.00–13.00 Uhr
2 Termine, 10 Unterrichtsstunden, 53,- €
Keine weitere Schülerermäßigung möglich.
Gebühr Geschwisterkind 39,- €.
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.04

Präsentationen mit PowerPoint

PowerPoint 2010 kompakt

Anderen mal schnell ein Arbeitsergebnis oder eine Idee auf dem Bildschirm oder mittels einer Projektion vorzuführen, wird mit PowerPoint sehr erleichtert. Außerdem eignet sich das Programm hervorragend zum Erstellen von Folien, Handzetteln oder auch kompletten Präsentationen.

Inhalte u. a.:

- Überblick über die Möglichkeiten von PowerPoint
- Einbinden und Bearbeiten von Texten, Grafiken, Cliparts, Tabellen und Diagrammen
- Grundlegende gestalterische Hinweise zum Aufbau einer Präsentation; Animation und Effekte

Teilnahmevoraussetzungen:
Sichere Windowskenntnisse

FWF40 Dr. Otto Harneit
Fr 10. - So 12. Oktober 2014
Fr, 18.00–21.15 Uhr
Sa, 09.00–16.30 Uhr, So, 09.00–13.00 Uhr
3 Termine, 17 Unterrichtsstunden, 85,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.05

FWF41 Dr. Otto Harneit
Fr 23. - So 25. Januar 2015
Fr, 18.00–21.15 Uhr
Sa, 09.00–16.30 Uhr, So, 09.00–13.00 Uhr
3 Termine, 17 Unterrichtsstunden, 85,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.01

FWF42BU Dr. Otto Harneit
Ganztagsseminar/Bildungsurlaub
Mi 12.11.2014 - Fr 14.11.2014, 08.30–16.00 Uhr
3 Termine, 24 Unterrichtsstunden, 120,- €
inkl. Pausengetränke
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.03

Meine erste PowerPoint-Präsentation für Schüler (10-13 Jahre)

Kurs FHM46 in den Herbstferien 2014. Weitere Informationen über Haus der Familie Telefon 2412-0

Präsentationen mit PowerPoint 2010

Xpert FK-Office

In diesem Lehrgang werden mit Hilfe der modernen Präsentationssoftware MS PowerPoint 2010 grundlegende Kenntnisse und Fertigkeiten vermittelt, um erfolgreich eine Präsentation gestalten zu können.

Themen:

- Erstellung von Overhead-Folien, Bildschirmshows, Handouts
- Präsentationsablauf
- Gestaltung von Texten, Bildern, Tabellen, Diagrammen, Organigrammen
- Folienvorlagen, Folienmaster
- Wirkungsvoller Farbeinsatz
- Typografische Grundregeln und Darstellungsstrategien
- Vorbereitung auf die Xpert-Prüfung

Teilnahmevoraussetzungen:
Vorkenntnisse entsprechend dem Lehrgang „Grundlagen der EDV“ unbedingt erforderlich.
Einzelheiten zur Prüfung finden Sie in der Übersicht zum Lehrgangssystem.

GWF45BU Dr. Otto Harneit
Ganztagsseminar/Bildungsurlaub
Mo 09.02.2015 - Fr 13.02.2015
08.30–16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden
180,- €, inkl. Lehrbuch und Pausengetränke
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.03

FFB08 Merle Hübner
vormittags ab 26.09.2014; weitere Informationen siehe Bereich Frau und Beruf

Präsentationen mit Prezi

Dynamischer präsentieren mit Prezi

Fast jeder, der schon einmal mit dem Thema Präsentation in Berührung gekommen ist, kennt PowerPoint (Microsoft) oder Key Note (Apple).

Kennen Sie Prezi? Prezi ist ein plattformunabhängiges cloud-abhängiges Präsentationsprogramm, welches in der Basisversion sogar kostenlos ist. Es bietet die Möglichkeit, Präsentationen nach dem Prinzip des Kameraflugs zu gestalten, ähnlich Google Earth. Einprägsam. Überzeugend. Dynamisch.

Dieser Lehrgang soll Ihnen Grundkenntnisse in der Präsentation mit Prezi vermitteln. Lernen Sie, wie Sie zoomende Präsentationen mit Prezi erstellen. Präsentationen, mit denen Ihre Botschaft überzeugender und einprägsamer bei Ihrem Publikum ankommt. Inhalte:

- Mindmapping und Brainstorming
- Prezi erstellen
- Online und offline präsentieren
- Teilen, Einbinden der Präsentation in Ihre Homepage
- Übungen, Beispiele, Tipps und Tricks

Teilnahmevoraussetzungen: Grundkenntnisse im Umgang mit dem Internet

FWF48 Thomas Schneider
Fr 14. - Sa 15. November 2014
Fr, 18.00–21.15 Uhr, Sa, 09.00–12.15 Uhr
2 Termine, 8 Unterrichtsstunden, 49,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.01

Kommunikation mit Outlook

Kommunikation und Organisation mit Outlook 2010

Xpert FK-Office

Die tägliche Arbeitsorganisation im Büro ist eine der mühevollsten Angelegenheiten: Kalender mit Terminen führen, an Termine erinnert werden, Besprechungen planen, E-Mails schreiben und organisieren, Kontakte mit Telefonnummern und E-Mail-Adressen erfassen, an Aufgaben denken und sie bis zu einem bestimmten Zeitpunkt erledigen.

Mit Outlook lassen sich solche Aufgaben unter einer einzigen übersichtlichen Oberfläche zusammengefasst erledigen.

Im Verbund mit einem Exchange-Server ergeben sich weitere Möglichkeiten: der gemeinsame Zugriff auf teamfähige Kalender, globale Adressbücher oder das Arbeiten als Urlaubsvertretung direkt im Postfach.

Vorbereitung auf die Xpert-Prüfung

Teilnahmevoraussetzungen:
Lehrgang „Grundlagen der EDV“ oder entsprechende EDV-Kenntnisse erforderlich.
Einzelheiten zur Prüfung finden Sie in der Übersicht zum Lehrgangssystem.

FWF50 Holger Lembke
Fr 12. - So 14. September 2014
Fr, 17.00–21.15 Uhr
Sa, 09.00–16.30 Uhr, So, 09.00–15.00 Uhr
3 Termine, 20 Unterrichtsstunden
97,- €, inkl. Lehrbuch
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.05

FWF51 Holger Lembke
Fr 30. Januar - So 01. Februar 2015
Fr, 17.00–21.15 Uhr
Sa, 09.00–16.30 Uhr, So, 09.00–15.00 Uhr
3 Termine, 20 Unterrichtsstunden
97,- €, inkl. Lehrbuch
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.05

FWF52BU Holger Lembke
Ganztagsseminar/Bildungsurlaub
Mi 19.11.2014 - Fr 21.11.2014, 08.30–16.00 Uhr
3 Termine, 24 Unterrichtsstunden
124,- €, inkl. Lehrbuch und Pausengetränke
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.03

FFB09 Elke Meyerdierks
vormittags ab 09.12.2014; weitere Informationen siehe Bereich Frau und Beruf

Datenbanken mit Access

Datenbankanwendung

Xpert

Umfangreiche Datenmengen lassen sich mit modernen Datenbanksystemen effektiv verwalten und auswerten. Der Lehrgang vermittelt anhand von Beispielen und intensiven Übungen grundlegende Kenntnisse über Aufbau, Arbeitsweisen sowie Leistungsmerkmale von Access:

- Entwurf von bzw. Arbeiten mit Tabellen und Abfragen (Erfassen, Ändern, Löschen, Suchen, Aktualisieren, Sortieren, Gruppieren, Berechnen von einzelnen Feldern oder ganzen Datensätzen)
- Arbeiten mit mehreren Tabellen (Verknüpfungen)
- Entwurf von Formularen, Berichten und Etiketten und deren Anpassung an individuelle Bedürfnisse
- Vorbereitung auf die Xpert-Prüfung

Teilnahmevoraussetzungen:
Lehrgang „Grundlagen der EDV“ oder entsprechende Kenntnisse unbedingt erforderlich.
Voraussichtlicher Prüfungstermin siehe Übersicht zum Lehrgangssystem „Xpert Europäischer ComputerPass“.

GWF59BU Vera Spanger
Ganztagsseminar/Bildungsurlaub
Mo 02.02. - Fr 06.02.2015, 08.30–16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden
198,- €, inkl. Lehrbuch und Pausengetränke
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.03

Projektplanung

Einführung MS Project 2010

Microsoft Project 2010 unterstützt Sie wirkungsvoll bei der Planung, Verwaltung und Koordinierung von Projekten. Das Arbeiten mit Project wird an Anwendungsbeispielen (Vorwärts- und Rückwärtskalkulationen) erlernt.

Themen: Projekt planen, Projektterminpläne anlegen und gliedern, Abhängigkeiten definieren, Ressourcen zuordnen, Arbeiten mit Kalendern, Projektfortschritt überwachen, Darstellen verschiedener Ansichten.

Teilnahmevoraussetzungen:
Gute Windows- und MS Officekenntnisse unbedingt erforderlich.

FWF62 Götz Beigel
Fr 12. - So 14. September 2014
Fr, 18.00–21.15 Uhr
Sa, 09.00–16.30 Uhr, So, 09.00–13.00 Uhr
3 Termine, 17 Unterrichtsstunden
122,- €, inkl. Lehrbuch
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.03

MS Office 2010 / 2013

Office 2010 kompakt

Dieser Kurs bietet Hilfreiches für den Einsteiger aber auch für den Umsteiger einer früheren MS-Office Version. Inhalte des Kurses sind vornehmlich die 4 wichtigsten Office-Programme Word, Excel, PowerPoint und Outlook, aber auch Publisher, OneNote und Access werden bearbeitet. Funktionsprinzipien und Abläufe innerhalb der Programme werden erläutert. Wo finde ich die wichtigsten Befehle und wie kann ich gemeinsame Vorlagen und Designs nutzen, werden zentrale Themen sein. Darüber hinaus festigen praktische Übungen das Erlernte und zeigen die Verknüpfungsmöglichkeiten innerhalb der Programme auf.

Teilnahmevoraussetzungen:
Grundkenntnisse in mindestens einem Office-Programm.

FWF64 Merle Hübner
Do, 18.00–21.15 Uhr, ab 11. Dezember 2014
6 Termine, 24 Unterrichtsstunden, 139,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.03

Office 2010 für die berufliche Praxis

Eine professionelle Office-Software ist in jedem Büro zum absoluten Muss geworden. Ob Word, Excel, Outlook oder PowerPoint, jeder der in diesem Bereich arbeitet, hatte bereits Kontakt mit diesen Anwendungen. Aber es treten auch immer wieder Schwierigkeiten mit diesen komplexen Programmen auf. Ob es der Serienbrief mit Abfrage, die komplexe Formel in Excel oder die optimalen Einstellungen im Folienmaster sind.

Dieses Seminar greift genau solche Probleme auf. In Form eines Workshops werden Ihre spezifischen Schwierigkeiten angesprochen und zusammen erarbeitet.

Basisinhalte: Format- und Dokumentvorlagen, Formeln und Funktionen, Inhaltsverzeichnisse, Kopf- und Fußzeilen, Diagramme, Folienmaster, Animationen, Grafiken einbinden, E-Mail-Funktionen.

Teilnahmevoraussetzungen: Anwenderkenntnisse mit einem Office-Paket

GWF65BU Holger Lembke
Ganztagsseminar/Bildungsurlaub
Mo 16.02. - Fr 20.02.2015, 08.30–16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden
180,- €, inkl. Pausengetränke
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.11

Bildungsurlaubslehrgänge

Eine chronologische Übersicht aller Bildungsurlaube finden Sie im Anfangsbereich des Programmheftes.

Office 2013 kompakt

Dieser Kurs soll Ihnen einen strukturierten Einblick in das neue Office 2013 Paket von Microsoft geben. Für den Einsteiger aber auch für den Umsteiger einer früheren MS-Office Version werden vornehmlich die 4 wichtigsten Office-Programme Word, Excel, PowerPoint und Outlook, aber auch Publisher, OneNote und Access bearbeitet. Funktionsprinzipien und Abläufe innerhalb der Programme werden erläutert. Wo finde ich die wichtigsten Befehle und wie kann ich gemeinsame Vorlagen und Designs nutzen, sollen zentrale Themen sein. Darüber hinaus festigen praktische Übungen das Erlernte und zeigen die Verknüpfungsmöglichkeiten innerhalb der Programme auf.

Teilnahmevoraussetzungen:
Grundkenntnisse in mindestens einer Office-Anwendung.

FWF66 Elke Meyerdierks
Do, 18.00–21.15 Uhr, ab 11. Dezember 2014
6 Termine, 24 Unterrichtsstunden, 139,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.05

Office 2013 für Umsteiger

Sie wollen oder müssen in Zukunft mit dem neuen Office Paket 2013 von Microsoft arbeiten und möchten sich umfassend über die Möglichkeiten dieses Systems informieren. Dieser Kurs führt sie strukturiert in die Neuerungen des Office Pakets ein, wobei es unerheblich ist, von welcher Version Sie umsteigen. Anhand von Übungen und Beispielen wird das Erlernte verfestigt.

Themen:

- Die neue Office-Oberfläche
- Das Menüband und die Symbolleiste für den Schnellzugriff
- Die BackStage-Ansicht
- Die neuen Dateiformate
- Verteiltes Arbeiten mit SharePoint und den Onlinediensten

Teilnahmevorrausetzungen:
Anwenderkenntnisse mit einer früheren Office-Version

FWF67 Elke Meyerdierks
Fr 21. - So 23. November 2014
Fr, 17.00–21.15 Uhr
Sa, 09.00–16.30 Uhr, So, 09.00–13.00 Uhr
3 Termine, 18 Unterrichtsstunden, 89,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.05

Word, Excel, PowerPoint 2010 für Schüler/-innen (12-16 Jahre)

Du erlernst in praktischen Übungen die wichtigsten Funktionen der Programme. Mit Word lernst Du einen Brief zu schreiben, z. B. für eine Bewerbung um eine Praktikumsstelle. Mit Excel machst Du Berechnungen mit einfachen Formeln und Funktionen. Mit PowerPoint erstellst Du eine einfache Präsentation. Dazu gehört auch das Speichern und Ausdrucken der Ergebnisse.

Teilnahmevoraussetzungen:
Sicherer Umgang mit dem PC.

FWF69 Holger Lembke
Vormittagskurs in den Sommerferien
Mo, 04. August 2014, 09.00–12.30 Uhr
Di, 05. August 2014, 09.00–12.30 Uhr
Mi, 06. August 2014, 09.00–12.30 Uhr
Do, 07. August 2014, 09.00–12.30 Uhr
4 Termine, 16 Unterrichtsstunden, 80,- €
Keine weitere Schülerermäßigung möglich.
Gebühr Geschwisterkind 60,- €.
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.01

FWF70 N.N.
Vormittagskurs in den Herbstferien
Mo, 27. Oktober 2014, 09.00–12.30 Uhr
Di, 28. Oktober 2014, 09.00–12.30 Uhr
Mi, 29. Oktober 2014, 09.00–12.30 Uhr
Do, 30. Oktober 2014, 09.00–12.30 Uhr
4 Termine, 16 Unterrichtsstunden, 80,- €
Keine weitere Schülerermäßigung möglich.
Gebühr Geschwisterkind 60,- €.
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.04

Software zum guten Kurs

Günstige Software für vhs-Kursteilnehmer (Beruf/EDV)

Adobe COREL Microsoft
Hier finden Sie unsere Angebote:
www.cobra-shop.de

Bildbearbeitung / Grafikdesign

Bildbearbeitung mit Photoshop CS6

In diesem Seminar werden grundlegende Funktionen und Einsatzmöglichkeiten der professionellen Bildbearbeitungssoftware Photoshop ermittelt. Ziel ist es, Grundkenntnisse über Dateigrößen und -formate, Farbmodi und Auflösungen zu erlangen. Techniken zur Weiterverarbeitung im Druckbereich oder für die Einbindung von Bildern ins Internet werden erläutert. Die dazu erforderlichen Montage- und Retuschetechniken mit dem Einsatz von Ebenen und Filtereffekten bilden die Grundlage des Kurses.

Teilnahmevoraussetzungen:

Sichere EDV-Grundkenntnisse und Kenntnisse eines grafischen Programms

FWF72 Merle Hübner
Fr 17. - So 19. Oktober 2014
Fr, 17.00–21.15 Uhr
Sa, 09.00–16.30 Uhr, So, 09.00–13.00 Uhr
3 Termine, 18 Unterrichtsstunden
123,- €, inkl. Lehrbuch
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.11

FWF74BU Franziska Rutz
Ganztagsseminar/Bildungsurlaub
Mo 22.09.2014 - Fr 26.09.2014
08.30–16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden
255,- €, inkl. Lehrbuch und Pausengetränke
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.11

FWF75BU Franziska Rutz
Ganztagsseminar/Bildungsurlaub
Mo 24.11.2014 - Fr 28.11.2014
08.30–16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden
255,- €, inkl. Lehrbuch und Pausengetränke
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.11

Der PC als digitales Fotolabor

Einführung: Retuschieren mit Photoshop

Wer etwas Zeit investiert dem bieten sich vielseitige Möglichkeiten, seine digitalen Fotografien mittels Photoshop zu verbessern und kreativ weiter zu gestalten. In diesem Kurs werden Grundlagenkenntnisse der Bildbearbeitung in Adobe Photoshop CS 6 vermittelt. Ein Schwerpunkt liegt bei den Retuschierarbeiten digitaler Fotografien wie: Belichtungskorrektur, Farbkorrektur, Schärfen und Weichzeichnen, Farben ersetzen, Umwandeln in Schwarz-Weiß, Bilder perspektivisch korrigieren, Bildausschnitte wählen, sowie als zweites großes Thema die Ebenentechnik.

Begriffe der Bildbearbeitung werden erläutert: die richtigen Dateiformate wählen, Farbmodus und Bildauflösung fürs Labor oder fürs Internet. Weiterführende Themen sind: Adobe Bridge (Bildverwaltung), Automatisierungen und der Bildprozessor.

Bitte mitbringen: Max. 30 Fotos auf USB-Stick oder andere Speichermedien, um das Erlernte anhand eigener Fotografien zu vertiefen.

Teilnahmevoraussetzungen:
Sicherer Umgang mit Windows und den Standardfunktionen des Computers.

FWF77 Franziska Rutz
Sa 13. - So 14. September 2014
Sa, 09.30–17.00 Uhr
So, 09.30–16.00 Uhr
2 Termine, 16 Unterrichtsstunden, 104,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.11

Photoshop CS6 auffrischen

Erstellen von Fotocollagen

Dieser Kurs ist für jene gedacht, die bereits einen Photoshopkurs besucht haben und einiges nochmals erklärt haben wollen. Der Kursinhalt richtet sich auch nach den Fragen der Teilnehmenden. Darüber hinaus wird anhand gemeinsamer Übungen der Umgang mit Ebenen ausführlich gezeigt.

Folgende Themen werden erläutert: Wie werden Ebenenmasken eingesetzt? Wie erzeuge ich eigene Schatten? Wie können Lichtverhältnisse in einer Montage aneinander angepasst werden? Wie können wir die Schärfe und Unschärfe nachträglich einfügen? Wie entsteht eine kreative Fotomontage? Wie werden Farben für aussagekräftige Bildinhalte verfremdet und wie kann ich das Pinselwerkzeug besser einsetzen?

Teilnahmevoraussetzungen:
Photoshop-Einführungskurs

FWF78 Franziska Rutz
Do, 17.30–20.00 Uhr, ab 13. November 2014
5 Termine, 15 Unterrichtsstunden, 89,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.11

Photoshop Elements 10 für Einsteiger

Der kleine Bruder von Photoshop richtet sich hauptsächlich an Privatanwender, die eine umfangreiche Software suchen, um Fotos professionell zu bearbeiten

Photoshop Elements bietet viele Funktionen der Vollversion, zum schnellen Einstieg mit flexiblen Vorlagen als Ausgangspunkt für Ihre Ideen. Sie können Ihre Bilder verwalten, organisieren, mit vielfältigen Werkzeugen bearbeiten und anschließend verschiedene Arten der Präsentation aus Ihren Bildern erstellen.

Teilnahmevoraussetzung:
Sicherer Umgang mit dem PC.

FWF80 Merle Hübner
Mi, 16.30–18.55 Uhr, ab 26. November 2014
6 Termine, 18 Unterrichtsstunden, 108,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.05

FWF81 Merle Hübner
Fr 12. - So 14. Dezember 2014
Fr, 17.00–21.15 Uhr
Sa, 09.00–16.30 Uhr, So, 09.00–13.00 Uhr
3 Termine, 18 Unterrichtsstunden, 108,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.05

FWF82 Merle Hübner
Fr 23. - So 25. Januar 2015, Fr, 17.00–21.15 Uhr
Sa, 09.00–16.30 Uhr, So, 09.00–13.00 Uhr
3 Termine, 18 Unterrichtsstunden, 108,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.05

Bildbearbeitung mit GIMP für Schüler (12 - 16 Jahre)

Wir werden Fotos auf den Computer übertragen und diese mit der kostenlosen Software Gimp kreativ bearbeiten. Inhalte: viele praktische Übungen wie Fotos ausschneiden, drehen und Farben verändern, Bildteile entfernen und ersetzen, das eigene Bild gestalten, verschiedene Stilmittel und Effekte, u.v.m.

Teilnahmevoraussetzung: Sicherer Umgang mit dem PC.

Bitte mitbringen: Max. 30 Fotos auf USB-Stick oder auf der Kamera.

FWF84 Franziska Rutz
Kurs in den Sommerferien
Mo, 08. September 2014, 08.30–13.00 Uhr
Di, 09. September 2014, 08.30–13.00 Uhr
Mi, 10. September 2014, 08.30–13.00 Uhr
3 Termine, 16 Unterrichtsstunden, 80,- €
Keine weitere Schülerermäßigung möglich.
Gebühr Geschwisterkind 60,- €.
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.11

Kursangebote nach Maß

Ihre Mitarbeiter, Ihre Abteilung, Ihre Gruppe oder Sie benötigen Unterricht, der passgenau auf Ihre zeitlichen und inhaltlichen Bedürfnisse abgestimmt ist? Wir machen Ihnen gerne kurzfristig ein Angebot: Telefon 0531 2412-0 info@vhs-braunschweig.de

» Zahlt sich aus: **Die Bildungsprämie**

Möchten Sie einen Zuschuss zu Ihrem Kurs? Vielleicht haben Sie Anspruch auf die staatliche Bildungsprämie? Lassen Sie sich beraten! Weitere Informationen s. Seite 9.

Bildbearbeitung mit der freien Software GIMP

Das Bildbearbeitungsprogramm GIMP ist eine kostenlos verfügbare Software und kann auf fast allen Plattformen wie Microsoft Windows, Apple Mac und Linux eingesetzt werden. Dieser Kurs bietet einen kompakten sowie strukturierten Einstieg in dieses umfangreiche Programm. Es werden u. a. Grundlagenkenntnisse in der Nachbearbeitung sowie das Retuschieren digitaler Fotografien vermittelt: Belichtungskorrektur, Farbkorrektur, Schärfen und Weichzeichnen, Bildausschnitte wählen, Stempelfunktion. Einführung in die Ebenentechnik und Auswahlwerkzeuge, bestimmte Teile eines Bildes zur Bearbeitung auswählen; sowie das Freistellen bestimmter Objekte und Personen eines Bildes.

Teilnahmevoraussetzungen:
Sicherer Umgang mit Windows und den Standardfunktionen des Computers.
Bitte mitbringen: Max. 30 Fotos auf USB-Stick oder andere Speichermedien

FWF85 Franziska Rutz
Sa 10. - So 11. Januar 2015
Sa, 09.30–17.00 Uhr, So, 09.30–16.00 Uhr
2 Termine, 16 Unterrichtsstunden, 89,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.11

Bildbearbeitung mit GIMP

Die kostenlose Bildbearbeitungssoftware GIMP ist die ideale Alternative zu kostenpflichtiger Software. Gerade für den Heimanwender, aber auch für den Profi bietet dieses Programm eine große Anzahl von Möglichkeiten an. Schwerpunkte dieser Schulung sind die Oberfläche von GIMP sowie die Nutzung der einzelnen Werkzeuge zur Bildbearbeitung und Bildkorrektur. Grundkenntnisse über Dateigrößen und -formate, Farbmodi und Auflösung werden vermittelt; als auch die Ebenentechnik um z. B. einfache und kreative Bildmontagen zu erstellen.

Anhand von praktischen Beispielen wird das Erlernte geübt und gefestigt. Eigene Beispiele und Wünsche können in den Kurs mit eingebracht und umgesetzt werden.

Inhalte:

- Arbeitsoberfläche GIMP
- Funktionen und Werkzeuge
- Bildbearbeitung und -korrektur
- Retusche von Fotografien (z. B. Belichtungskorrektur, Stempelfunktionen)
- Verschiedene Filter anwenden
- Text eingeben und bearbeiten
- Farben, Farbfehler, Farbverwaltung
- Ebenentechnik
- Import / Export von Dateien

Teilnahmevoraussetzungen:
Sicherer Umgang mit Windows und den Standardfunktionen eines Computers
Ggf. 20 Fotos auf USB-Stick mitbringen.

FWF86BU Franziska Rutz
Ganztagsseminar/Bildungsurlaub
Mo 15.12.2014 - Fr 19.12.2014
08.30–16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden
180,- €, inkl. Pausengetränke
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.03

Das eigene Fotobuch gestalten

Möchten Sie Ihre Fotos archivieren oder ein individuelles Fotoalbum gestalten? In diesem Kurs entstehen mit einer gängigen Gestaltungssoftware Bildbände, die besondere Anlässe, wie den letzten Urlaub oder die Familienfeier kompakt und vergnüglich wieder aufleben lassen.

Mit Hilfe der Software erfahren Sie alles Wissenswerte zur Bildvorbereitung und Layoutgestaltung. Sie lernen, wie ein Fotobuch angelegt und bestellt wird, um schon wenige Tage später ein professionell gedrucktes Buch von Digitalfotos zu erhalten.

Teilnahmevoraussetzungen:
Sichere Computerkenntnisse, Bildbearbeitungskenntnisse vorteilhaft.
Für die Teilnehmer gibt es vom Hersteller (CeWe-Color) einen Gutschein für ein Fotobuch im Wert von 26,95 €.
Max. 30 Fotos auf USB-Stick oder CD mitbringen.

FWF87 Heide-Marie Appel
Sa, 10.00–16.15 Uhr am 20. September 2014
1 Termin, 7 Unterrichtsstunden, 38,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.04

FWF88 Sonja Büschel
Sa, 10.00–16.15 Uhr am 31. Januar 2015
1 Termin, 7 Unterrichtsstunden, 38,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.04

Adobe InDesign CS6 für Einsteiger

Adobe InDesign ist eine Layout-Software zur Erstellung professioneller Drucksachen. Das Seminar richtet sich an Teilnehmer, die selbst Werbematerialien, Kataloge und andere Drucksachen erstellen möchten und denen die Gestaltungsmöglichkeiten eines Textverarbeitungsprogramms nicht ausreichen. Themen:

- Layouts planen, anlegen und mit Layouthilfen arbeiten
- Textrahmen anlegen und Texte eingeben, importieren, formatieren
- Grafikobjekte und Bilder gestalten und platzieren
- Speichern, Drucken und Exportieren

Teilnahmevoraussetzungen:
Sichere Windowskenntnisse

FWF90 Merle Hübner
Fr 30. Januar - So 01. Februar 2015
Fr, 18.00–21.15 Uhr
Sa, 09.00–16.30 Uhr, So, 09.00–13.00 Uhr
3 Termine, 17 Unterrichtsstunden
136,- €, inkl. Lehrbuch
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.11

Adobe Illustrator CS6 - Grundlagen

Dieser Kurs soll Ihnen die Möglichkeit verschaffen ohne Vorkenntnisse in die Welt der Grafiken einzusteigen. Mit Adobe Illustrator haben Sie ein mächtiges Werkzeug an der Hand dessen Steuerung im Mittelpunkt des Seminars steht. Erlernen Sie die Grundlagen in der Bedienung und erstellen Sie erste eigene Grafiken. Inhalte:

- Benutzeroberfläche kennenlernen
- Profile wählen
- Grundformen und Vektoren zeichnen
- Wichtige Werkzeuge
- Methoden zum Einfärben von Ojekten
- Texte und Typografie
- Zeichenflächen definieren

Teilnahmevoraussetzungen:
Sichere Windowskenntnisse

FWF94 Merle Hübner
Di, 18.00–21.15 Uhr
ab 13. Januar 2015
4 Termine, 16 Unterrichtsstunden, 129,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.11

Internet

Datenschutz und Privatsphäre in der IT

Tag für Tag erfahren wir neue Details in den Medien, wie Daten von Computern abgefangen und mitgelesen werden. Darüber hinaus speichern immer mehr Anwendungen sensible Daten des Computernutzers. In diesem Seminar erfahren Sie, mit welchen Maßnahmen Sie Ihre Daten auf dem Computer und im Internet sicherer machen.

Schwerpunkte im Lehrgang:

- Internetbanking
- Soziale Netzwerke
- E-Mail Dienste
- Sicherheit von gespeicherten Daten auf Datenträgern
- Clouds
- Filesharing Systeme

GWG35 Holger Lembke
Fr 06. - Sa 07. Februar 2015
Fr, 18.00–21.15 Uhr
Sa, 09.00–15.30 Uhr
2 Termine, 12 Unterrichtsstunden, 69,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.03

Bildungsurlaubslehrgänge

Eine chronologische Übersicht aller Bildungsurlaube finden Sie im Anfangsbereich des Programmheftes.

Wir bieten Seminare nach Ihren Wünschen an und machen Ihnen gern kurzfristig ein Angebot:
Telefon 05 31 2412-180
oder: info@vhs-braunschweig.de

Online-Publishing

Webdesign für Einsteiger mit Microsoft Expression WEB und Jimdo

Mit Microsoft Expression Web erhalten Sie ein kostenloses Programm, mit dem Sie einfach und schnell eine professionelle Internetseite gestalten können. Dieser Lehrgang führt Sie von der Planung einer kleinen Beispielseite über die Gestaltung bis hin zu den vielfältigen Methoden der Onlinestellung Ihrer Seite in die Materie ein. Im zweiten Teil des Kurses beleuchten wir die Möglichkeit, eine Internetseite mittels der Plattform Jimdo Online zu erstellen und zeigen die Vor- und Nachteile gegenüber einem HTML Editor auf.

Themen:

- Einführung in die Oberfläche von Expression Web
- Texte gestalten und strukturieren
- Linkverwaltung
- Bilder einbinden
- Layout mit Formatvorlagen
- Tabellen und Layer einbinden
- Webveröffentlichung
- Jimdo

Teilnahmevoraussetzungen:
Grundkenntnisse in Windows und einem Textverarbeitungsprogramm

FWG50BU Holger Lembke
Ganztagsseminar/Bildungsurlaub
Mo 19.01. - Fr 23.01.2015, 08.30–16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden
220,- €, inkl. Pausengetränke
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.11

Webseiten mit (X)HTML & CSS (Modul 1)

CMS Onl.

Der Einstieg in die Online-Techniken verlangt eine Kenntnis der beiden Standards (X)HTML (Hypertext Markup Languages) und CSS (Cascading Styling Sheets). Eine gute statische Webseite wird durch die saubere, professionelle Anwendung dieser Standards bestimmt. Nur so erhält der Designer der Web-Präsentation eine optimale Umsetzung hinsichtlich Suchmaschinen-Optimierung, Barrierefreiheit und leichter Veränderbarkeit der Website.

- Planung einer Webseite
- Webseitengerüste, Grids, Floats
- Trennung von Inhalt und Layout
- HTML-Varianten bis HTML5
- CSS für barrierefreies Webdesign
- Optimierte Darstellung für alle Browser
- Umsetzung des Layouts, Workflow
- Professionelle Webseiteneditoren
- Nutzung von Templates in Sites und Editoren
- Erweiterung von Quellcodes für Suchmaschinenoptimierung

Teilnahmevoraussetzungen:
Sichere Windowskenntnisse sowie Erfahrungen mit Browser und Textverarbeitung. Einzelheiten zur Prüfung finden Sie in der Übersicht zum Lehrgangssystem.

FWG71BU Holger Lembke
Ganztagsseminar/Bildungsurlaub
Mo 06.10. - Fr 10.10.2014, 08.30–16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden
220,- €, inkl. Pausengetränke
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.03

GWG72BU Holger Lembke
Ganztagsseminar/Bildungsurlaub
Mo 09.02. - Fr 13.02.2015, 08.30–16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden
220,- €, inkl. Pausengetränke
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.11

Dynamische Webseiten mit PHP und MySQL (Modul 2)

CMS Onl.

Eine gute Website steht und fällt mit der Aktualität und Attraktivität der dargestellten Inhalte. Um den Webseitencode nicht stets anzupassen zu müssen, sollte man sich nach dynamischen Web-Strategien umsehen. Eine besonders interessante und kostengünstige Alternative bietet das Gespann aus Apache (Webserver), MySQL (Datenbank) und PHP (serverseitige Skriptsprache).

Anhand praktischer Übungen wird eine intensive Einführung in die Programmierung mit PHP und der Datenbank MySQL behandelt.

- LAMP und WAMP als Server
- PHP-Programmierung (Syntax, Beispiele)
- Formulare, Cookies, Sessions
- Datenbank MySQL (Client / Server)
- Schwerpunkt: Praxisbeispiele PHP & MySQL
- Sicherheit, Backuptechnik Datenbank

Teilnahmevoraussetzungen:
Sicherer Umgang mit dem PC
Einzelheiten zur Prüfung finden Sie in der Übersicht zum Lehrgangssystem.

GWG75BU Joachim Brandes
Ganztagsseminar/Bildungsurlaub
Mo 04.05. - Fr 08.05.2015, 08.30–16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden
220,- €, inkl. Pausengetränke
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.11

abc *An den verschiedenen Symbolen erkennen Sie die Kurse, die zu einem Lehrgangssystem passen.*

Content Management System (CMS) JOOMLA! (Modul 3a)

CMS Onl.

Das Open Source Projekt JOOMLA! hat weltweit eine riesige Fangemeinschaft und eine äußerst starke deutsche Community. Eine besondere Stärke stellen fertige Templates, Plugins, Module und Komponenten, die für nahezu jedes Styling- und Technik-Problem eine Lösung anbieten.

Das System lässt sich nahezu problemlos und kostengünstig hosten.

Teilnahmevoraussetzungen:
Sicherer Umgang mit dem PC, HTML-/CSS-Kenntnisse und Grundbegriffe der Dynamischen Website-Techniken sind wünschenswert.
Einzelheiten zur Prüfung finden Sie in der Übersicht zum Lehrgangssystem.

FWG77BU Joachim Brandes
Ganztagsseminar/Bildungsurlaub
Mo 08.12. - Fr 12.12.2014, 08.30–16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden
220,- €, inkl. Pausengetränke
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.11

Content Management System (CMS) TYPO3 (Modul 3b)

CMS Onl.

Eines der ältesten und daher auch ausgereiftesten Systeme der Open-Source-CMS-Systeme. Highlights sind hier die Typo3-Extensions (Erweiterungen) mit denen viele professionelle Lösungen integriert werden können und die integrierte Skripttechnik des Systems (Typoscript) mit der man vollständige Kontrolle über die Typo3-Site hat. Es lassen sich mehrsprachige Projekte beliebiger Komplexität und Größe gestalten.

Teilnahmevoraussetzungen:
Sicherer Umgang mit dem PC, HTML-/CSS-Kenntnisse und Grundbegriffe der Dynamischen Website-Techniken sind wünschenswert.
Einzelheiten zur Prüfung finden Sie in der Übersicht zum Lehrgangssystem.

GWG79BU Joachim Brandes
Ganztagsseminar/Bildungsurlaub
Mo 08.06.2015 - Fr 12.06.2015
08.30–16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden
220,- €, inkl. Pausengetränke
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.11

Kursangebote nach Maß

Ihre Mitarbeiter, Ihre Abteilung, Ihre Gruppe oder Sie benötigen Unterricht, der passgenau auf Ihre zeitlichen und inhaltlichen Bedürfnisse abgestimmt ist? Wir machen Ihnen gerne kurzfristig ein Angebot: Telefon 0531 2412-0 info@vhs-braunschweig.de

Photoshop für das Webdesign

Gute und erfolgreiche Webseiten leben auch von einem attraktiven und stimmigen Design. Unser Workshop zeigt die wichtigsten Aspekte der Grafikerstellung für das Web mit der professionellen Bildbearbeitung Photoshop.

- Optimierung von Bildern für das Web
- Farben wählen und kombinieren (Farbkonzepte)
- Bilder mit Transparenz und Freistellungseffekten
- Design von Icons, Buttons und Hintergründen
- Schriften darstellen (Fonts, Textdesign, Effekte, Typografie)
- Komplettes Webprojekt mit Photoshop (Umsetzung von A bis Z)

GWG80BU Joachim Brandes
Ganztagsseminar/Bildungsurlaub
Mo 13.04. - Fr 17.04.2015, 08.30–16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden
220,- €, inkl. Pausengetränke
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.11

Workshop CMS Online Designer

Dieser Lehrgang richtet sich an alle die entweder das Lehrgangssystem „CMS Online Designer (VHS)“ absolviert haben oder bereits über fundierte Kenntnisse des Content Management Systems verfügen.

In diesem Workshop wollen wir noch etwas über den Tellerrand hinausschauen und in einer Woche alle Wünsche, Fragen und eventuelle Probleme von HTML und CSS bis hin zu CMS Joomla von A bis Z bearbeiten.

FWG82BU Joachim Brandes
Ganztagsseminar/Bildungsurlaub
Mo 17.11. - Fr 21.11.2014, 08.30–16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden
220,- €, inkl. Pausengetränke
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.11

PC-Systembetreuung

PC-Technik und -Konfiguration

FK-IT

Um aktuelle oder betagte PCs selbständig erweitern und anpassen zu können, sind Fähigkeiten notwendig, die über ein Grundlagenwissen der PC-Bedienung hinausgehen. In diesem Lehrgang erwerben Sie Kenntnisse, die Ihnen helfen, PCs nach ihren Anforderungen zu konfigurieren und zu erweitern. So können Sie entweder beim Neukauf eines Komplett-PCs dessen Eigenschaften professionell einschätzen, oder sich einen eigenen PC nach Maß selber zusammenstellen, bauen und später geeignet und effektiv aufrüsten.

Das Seminar ermöglicht in Form aktueller Hardware-Plattformen („Bastel-PCs“) die praktische Erprobung des erlernten Technik-Fachwissens durch die Teilnehmer.

Teilnahmevoraussetzungen:
Sichere Windowsbedienung
Einzelheiten zur Prüfung finden Sie in der Übersicht zum Lehrgangssystem.

FWH13BU Joachim Brandes
Ganztagsseminar/Bildungsurlaub
Mo 10.11. - Fr 14.11.2014, 08.30–16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden
198,- €, inkl. Lehrbuch und Pausengetränke
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.11

PC-Systemsupport

FK-IT

Der normale „User“ sieht die Windows-Betriebssysteme lediglich aus der „Benutzer“-Sicht. Der Kurs PC-Systemsupport beleuchtet die professionelle, administrative Sicht auf Windows und wendet sich somit an den ambitionierten Windows-Nutzer, der mehr über sein Betriebssystem lernen und wissen möchte.

In diesem Lehrgang geht es um die Installation und Administration von Windows-Betriebssystemen und Anwenderprogrammen und deren optimale Nutzung, Konfiguration und einfache Vernetzung. Spezielle Themen behandeln die Sicherheit und die Sicherung moderner Windows-Betriebssysteme und der verwalteten Benutzerdaten.

Allen Teilnehmern steht für die praktischen Übungen - von der Installation über die Vernetzung bis zur Verwaltung der Betriebssysteme - ein eigener PC zur Verfügung.

Teilnahmevoraussetzungen:
Sichere Windowsbedienung
Einzelheiten zur Prüfung finden Sie in der Übersicht zum Lehrgangssystem.

FWH18BU Joachim Brandes
Ganztagsseminar/Bildungsurlaub
Mo 05.01. - Fr 09.01.2015, 08.30–16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden
198,- €, inkl. Lehrbuch und Pausengetränke
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.03

„Mit unserem Trainer J. Brandes steht Ihnen ein langjähriges und aktives Mitglied der Fachgruppen zu den Zertifikaten „Fachkraft IT-Systeme und Netzwerke (VHS)“ und „CMS Online Designer (VHS)“ für Fragen zur Verfügung (www.pcsystembetreuer.de).

Für die Koordination spezieller Seminare (z.B PowerShell) können Sie sich ebenfalls an unseren Trainer oder auch gerne an uns direkt wenden.“

PowerShell - die Befehlszeile für den Windows-Profi

Dieses Seminar ist für Alle, die die neue Befehlszeile und Skriptumgebung Windows PowerShell kennenlernen möchten. Mit der PowerShell lassen sich Administrationen, Konfigurationen und Diagnosen der Windows Betriebssysteme schneller und effektiver durchführen und automatisieren.

Erlernen Sie anhand praktischer Beispiele die neuen PowerShell-Cmdlets und -Techniken dieser mächtigen Windows-Administrations-Technik. Alle aktuellen Windows Betriebssysteme lassen sich komplett über die PowerShell administrieren!

Teilnahmevorausetzung:
sichere Windowskenntnisse

FWH20BU Joachim Brandes
Ganztagsseminar/Bildungsurlaub
Mo 20.10.2014 - Fr 24.10.2014
08.30–16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden
220,- €, inkl. Pausengetränke
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.11

Netzwerk- und Internettechnologie

FK-IT

Moderne Rechner sind heute in firmeninterne (Intranet) und weltweite Netzwerke (Internet/Extranet) integriert. Das Seminar erläutert ausführlich und praxisorientiert aktuelle Technologien und führt anschaulich in alle notwendigen Theorien und Normen ein. Schwerpunkt des Seminars ist die Darstellung der Netzwerkprotokollfamilie TCP/IP und die Schaffung einer sicheren und funktionstüchtigen Netzwerkumgebung für private und Firmennetze.

Allen Teilnehmern steht ein eigener Übungsrechner für die praktische Erarbeitung der Techniken im VHS-Schulungsnetz und im Internet zur Verfügung.

Teilnahmevoraussetzung:

Teilnahme an den Seminaren „PC-Technik und -Konfiguration“ und „PC-Systemsupport“ oder entsprechende Vorkenntnisse

Einzelheiten zur Prüfung finden Sie in der Übersicht zum Lehrgangssystem.

FWH27BU Joachim Brandes
Ganztagsseminar/Bildungsurlaub
Mo 15.12. - Fr 19.12.2014, 08.30–16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden
235,- €, inkl. Lehrbuch und Pausengetränke
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.11

Windows Server

FK-IT

Microsoft bietet mit seinen Client-/Server-Gespannen die Standardsoftware für den professionellen Einsatz in Netzen jeder Größe und Komplexität. Der Kurs vermittelt in Form praktischer Übungen anschaulich Aufbau, Installation und Konfiguration der modernen Domainverwaltungen mittels dieser Servertechnologien.

Allen Teilnehmern steht für die praktische Erarbeitung aller Themen - von der eigenen Installation bis zur professionellen Domainverwaltung - ein eigener Übungs-PC zur Verfügung. Für spezielle Vertiefungen und Themen stehen weitere Server-Rechner im Schulungsnetz zur Verfügung.

Teilnahmevoraussetzungen:

Teilnahme an den Seminaren „PC-Technik und -Konfiguration“ und „PC-Systemsupport“ oder entsprechende Grundlagen. Kenntnisse entsprechend dem „Netzwerk- und Internettechnik“-Seminar sind wünschenswert.

Einzelheiten zur Prüfung finden Sie in der Übersicht zum Lehrgangssystem.

FWH52BU Joachim Brandes
Ganztagsseminar/Bildungsurlaub
Mo 01.12. - Fr 05.12.2014, 08.30–16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden
235,- €, inkl. Lehrbuch und Pausengetränke
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.11

Windows Server - Aufbauseminar/ Workshop

In diesem praxisorientiertem Intensivseminar wollen wir die Fähigkeiten des aktuellen Microsoft-Server-Betriebssystems vertiefen. Aufbauend auf Kenntnissen entsprechend dem Server-Seminar werden wir die Schwerpunktthemen (ADS, OU/Gruppenrichtlinien, DNS/DDNS, DHCP, Routing/RAS, Sicherheit, IIS, Fileserver/ DFS, Terminalservices) in selbst entworfenen und erstellten Übungsdomänen anschaulich erarbeiten, wiederholen und vertiefen.

Für die Praxis steht jedem Teilnehmer neben einem eigenen Übungs-PC auch noch zusätzliche PC- und Servertechnik zur Verfügung.

Teilnahmevoraussetzung: Kenntnisse entsprechend dem Seminar „Windows Server“

Auf Wunsch bieten wir nach diesem Seminar eine Möglichkeit an, die Prüfung „Windows Server“ des Lehrgangssytems „Fachkraft IT-Systeme und Netzwerke (VHS)“ abzulegen.

GWH53BU Joachim Brandes
Ganztagsseminar/Bildungsurlaub
Mo 16.02. - Fr 20.02.2015, 08.30–16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden
220,- €, inkl. Pausengetränke
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.03

Linux

FK-IT

Das alternative Betriebssystem LINUX hat sich im professionellen als auch privaten Umfeld etabliert. Im Rahmen der Module der „Fachkraft IT-Systeme und Netzwerke (VHS)“ wollen wir praxisorientiert alle Fertigkeiten zur Installation, Administration, Verwaltung und Sicherung kennenlernen. Neben der grafischen Oberfläche (KDE, Gnome) wird die effektive Nutzung der Kommandozeile (Shell) des Systemverwalters / Administrators dargestellt und intensiv praktisch eingeübt.

Für die Praxis steht jedem Teilnehmer ein eigener Lehrgangs-PC im Schulungsnetz der VHS zur Verfügung.

Teilnahmevoraussetzungen:

Kenntnisse in Bereichen der PC Systeme, Begeisterungsfähigkeit für neue und offene Betriebssystemtechnologien und kostenlose Open-Source-Technik.

Einzelheiten zur Prüfung finden Sie in der Übersicht zum Lehrgangssystem.

FWH54BU Joachim Brandes
Ganztagsseminar/Bildungsurlaub
Mo 15.09. - Fr 19.09.2014, 08.30–16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden
220,- €, inkl. Lehrbuch und Pausengetränke
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.11

Linux Aufbauworkshop

Dieser Workshop richtet sich an interessierte Teilnehmer, die tiefer in das Betriebssystem Linux eintauchen möchten und besonders mit eigenen Fragen und Wünschen die Inhalte des Workshops erweitern.

Folgende Inhalte sind fest eingeplant:

- Linux im Netzwerk
- Infrastruktur (DNS-/DHCP-Server/ LDAP-Verzeichnisdienst)
- Linux als File- und Printserver
- Web-Applikationen (Apache2/Postfix/ FTP-Server)
- Systemüberwachung und Network Monitoring

Teilnahmevorrausetzungen:
Gute Linux-Kenntnisse entsprechend dem Kurs Linux (Fachkraft IT-Systeme u nd Netzwerke)

FWH56BU Joachim Brandes
Ganztagsseminar/Bildungsurlaub
Mo 24.11. - Fr 28.11.2014, 08.30–16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden
220,- €, inkl. Lehrbuch und Pausengetränke
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.03

abc *An den verschiedenen Symbolen erkennen Sie die Kurse, die zu einem Lehrgangssystem passen.*

Programmiersprachen

Java - objektorientiert programmieren

OOP ist die vereinfachte Abbildung unserer realen Welt in Computerprogrammen. Im laufenden Programm agieren Objekte, die über Eigenschaften und Fähigkeiten verfügen und Informationen und Dienstleistungen austauschen. Durch die konsequente Umsetzung von Aufgaben im OOP-Design mit schrittweise ansteigenden Komplexitätsstufen und die bildhafte Darstellung von Klassen, Vererbungsstrukturen, Kapselung, referenzierten Objekten oder Datenstrukturen im Arbeitsspeicher werden der objektorientierte Ansatz und die Besonderheiten der Programmiersprache Java deutlich gemacht. Themen in Stichwörtern:

- Klasse, abstrakte Klasse, Interface
- Vererbungsstruktur und ClassCast
- Objekt und Referenz, this und super
- Eigenschaft, lokale Variable, Methode, Konstruktor
- überdecken, überladen, überschreiben
- Gültigkeit, Sichtbarkeit, Lebensdauer
- Exception, Thread
- Java Klassenbibliothek

Teilnahmevoraussetzungen:
Gute Kenntnisse elementarer Programmierung in Sprachen wie C, Pascal, Basic oder Java.

FWH82 Johann Rüters
Di, 19.00–21.15 Uhr, ab 07. Oktober 2014
14 Termine, 42 Unterrichtsstunden, 180,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.05

Visual Basic for Applications (VBA)

Ohne Makros, selbst definierte Funktionen, Ereignisprozeduren und UserForms bleiben MS-Office-Anwendungen unflexibel und zeigen schnell ihre Grenzen.

Individuelle Lösungen mit einem hohen Grad an Automatisierung lässt erst die Programmierung mit VBA zu. Durch direkten Zugriff auf die Objekte, aus denen die Anwendung selbst aufgebaut ist, werden beliebige Funktionserweiterungen ermöglicht. Dieses Seminar bietet eine an praktischen Beispielen aus Excel und Word orientierte Einführung in das Thema.

Teilnahmevoraussetzungen:
Grundlegende Kenntnisse einer Programmiersprache (z. B. Pascal, Basic, C++), gute Kenntnisse in Excel und Word

FWH86BU Johann Rüters
Ganztagsseminar/Bildungsurlaub
Mo 26.01. - Fr 30.01.2015, 08.30–16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden
195,- €, inkl. Pausengetränke
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.11

Einstieg in die Programmierung mit C

Die Programmiersprache C erfreut sich seit Jahrzehnten ungebrochener Beliebtheit, insbesondere in systemnahen, nichtkomplexen Umgebungen. Für einen Anfänger ist die Aneinanderreihung von Worten, Sonderzeichen und vielen Klammern zu einem fertigen Programm mit einem strukturierten Vorgehen eine lösbare Herausforderung. Im Kurs sollen einfache Probleme zuerst als Papierlösung (Struktogramm) erarbeitet werden und schrittweise zu funktionsfähigen, einfachen Programmen ausgebaut werden.

Der Kurs dient gezielt der Vorbereitung zum Kurs „Microcontroller in C programmieren". Er führt Anwender ohne Programmierkenntnisse in das Konzept von Variablen, Berechnungen, Verzweigungen und Unterprogramme in C ein. Tipps zu Lehrbüchern im Kurs.

Teilnahmevoraussetzungen:
Windows-Anwenderkenntnisse. Keine Programmierkenntnisse erforderlich

FWH88 Holger Lembke
Fr 10. - So 12. Oktober 2014
Fr, 18.00–21.15 Uhr
Sa, 09.00–16.30 Uhr, So, 09.00–13.00 Uhr
3 Termine, 17 Unterrichtsstunden, 85,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.01

Arduino: Microcontroller in C programmieren

Faszinierende Technik: Früher waren es der Elektronik- oder Chemiebaukasten, heute ist es der Mikroprozessor und seine Programmierung. So lassen sich interessante Experimente anstellen: LEDs blinken, DCF77- oder GPS-Empfang, Lage-, Bewegungs- oder Temperatursensoren betreiben. Die Möglichkeiten sind grenzenlos, sei es die Steuerung der Eisenbahn oder Einbau in das Modellflugzeug, für jeden Einsatzzweck gibt es geeignete Lösungen.

Der Kurs begleitet Sie bei den ersten Schritten in diese Welt: Kennenlernen der Prozessorplattform (Atmel168 Arduino), Anschluss an den PC, Programmierung in Wiring (C/C++) und Aufbau einfacher Schaltungen.

Der Kurs ist geeignet für Teilnehmer ohne Programmier- und Elektronikkenntnisse.

Der Kurspreis enthält ein Arduino Uno.

FWH90 Holger Lembke
Sa, 10. Januar 2015, 09.00–12.15 Uhr
Sa, 17. Januar 2015, 09.00–16.30 Uhr
Sa, 24. Januar 2015, 09.00–16.30 Uhr
3 Termine, 20 Unterrichtsstunden,
136,- €, inkl. benötigter Hardware
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.03

FWH92 Holger Lembke
Kurs für Schüler (Klasse 7 - 10)
in den Sommerferien
Mo 11.08.2014 - Fr 15.08.2014
09.00–12.15 Uhr
5 Termine, 20 Unterrichtsstunden
136,- €, inkl. benötigter Hardware
Keine weitere Schülerermäßigung möglich.
Gebühr Geschwisterkind 102,- €.
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.04

Arduino: Microcontroller in C programmieren

Für die Steuerung von Prozessen stehen bereits preisgünstige und sehr leistungsstarke Microcontroller zur Verfügung, die nur noch programmiert werden wollen.

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer ohne Programmierkenntnisse und ermöglicht den Einstieg in eine sehr C-ähnliche Programmiersprache. Nach dem Kennenlernen der Prozessorplattform (Atmel AVR, Arduino Unto) und dem Anschluss an den PC wird mit der Programmierung in Wiring (C/C++) und dem Aufbau einfacher Schaltungen fortgefahren. Es sollen universelle Sprachkonzepte (Modularisierung, robuster Code, etc.) erlernt werden, Sensoren/Aktoren angeschlossen und Regelkreise aufgebaut werden. Eigene Ideen sind willkommen und können vorgestellt werden.

Teilnahmevoraussetzungen:
Keine Programmierkenntnisse erforderlich
Der Kurspreis enthält ein Arduino Uno.

FWH94BU Holger Lembke
Ganztagsseminar/Bildungsurlaub
Mo 20.10.- Fr 24.10.2014, 08.30–16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden
246,- €, inkl. benötigter Hardware
und inkl. Pausengetränke
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.03

Makibox Build Session (Wir bauen einen 3-D-Drucker)

3D-Drucken ist eines der großen Themen in der Bastelszene. Der Markt bietet eine Vielzahl an Druckern und eine noch unüberschaubarere Anzahl an Druckmaterialien.

In dieser Seminarwoche soll jeder Teilnehmer einen eigenen 3D-Drucker aufbauen. Mit der Makibox steht ein preisgünstiges Einsteigermodel zur Verfügung, das bereits hochwertige Drucke liefert. Wir werden gemeinsam einen 3D-Drucker aufbauen und die notwendige Software einrichten, den Drucker justieren, Probedrucke erstellen, Materialien vergleichen und unterschiedliche Druckparameter ermitteln.

Teilnehmer sollten ein eigenes Notebook bzw. einen USB-Stick für die Softwareinstallation mitbringen. Werkzeug ist vorhanden, eigene Werkzeuge sind gern gesehen.

Zu den Kurskosten von 125,- € kommen 350,- € für die Makibox.

Bei Abmeldung nach einem Stichtag kann dieser Betrag nicht erstattet werden, Sie erhalten jedoch den Makibox-Bausatz.

Teilnahmevoraussetzungen:
Freude an Bastelarbeit und Windows-Grundkenntnisse

Anmelde- und Kündigungsschluss:
15.01.2015

GWH97BU Holger Lembke
Ganztagsseminar/Bildungsurlaub
Mo 23.02. - Mi 25.02.2015, 08.30–16.00 Uhr
3 Termine, 24 Unterrichtsstunden
475,- €, inkl. Makibox
Interessenten sollten sich vorher beraten lassen!
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.11

Hinweis

Für inhaltliche Fragen können Sie sich auch mit dem Dozenten Holger Lembke direkt in Verbindung setzen: lembke@gmail.com

Verschenken – was Sie immer schon einmal gemeinsam machen wollten …

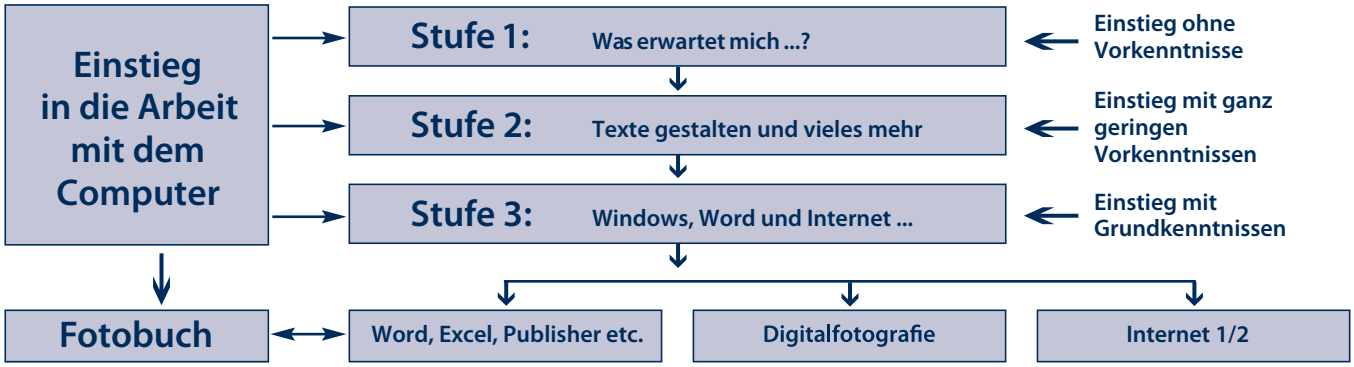
» Zahlt sich aus:
Die Bildungsprämie

Möchten Sie einen Zuschuss zu Ihrem Kurs? Vielleicht haben Sie Anspruch auf die staatliche Bildungsprämie.

Lassen Sie sich beraten!
Weitere Informationen siehe Seite 9.

Computerkurse für Senioren – Kursaufbau

Wir empfehlen, die Computerkurse möglichst in der dargestellten Reihenfolge zu besuchen. Quereinstiege sind selbstverständlich möglich, wenn die entsprechenden Vorkenntnisse vorhanden sind. Bitte lassen Sie sich vor Kursbeginn beraten.


Einstieg in die Arbeit mit dem Computer
Stufe 1: Was erwartet mich ...?
Stufe 2: Texte gestalten und vieles mehr
Stufe 3: Windows, Word und Internet ...
Einstieg ohne Vorkenntnisse
Einstieg mit ganz geringen Vorkenntnissen
Einstieg mit Grundkenntnissen
Fotobuch
Word, Excel, Publisher etc.
Digitalfotografie
Internet 1/2

Stufe 1: Einstieg in die Arbeit mit dem Computer: Was erwartet mich? Was kann ich erwarten?

Was kann man mit einem Computer alles machen? Welche Programme benötige ich, welches Zubehör brauche ich? Hardware und Software? Es gibt viele Fragen.

Ziel dieses Kurses ist, sich persönlich einen Überblick über die Grundlagen des Betriebssystems Windows und des Textverarbeitungsprogramms Word in ersten Schritten zu erarbeiten.

FWS01 Carmela Klinge
Di + Do, 08.45 - 12.00 Uhr
ab 16. September 2014
4 Termine, 16 Unterrichtsstunden, 76,- €
inkl. Pausengetränke
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.04

FWS02 Carmela Klinge
Di, 14.00–16.25 Uhr
ab 16. September 2014
5 Termine, 15 Unterrichtsstunden, 69,- €
inkl. Pausengetränke
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.05

FWS03 Anika Klinge
Mo, 16.30–18.55 Uhr
ab 22. September 2014
5 Termine, 15 Unterrichtsstunden, 69,- €
inkl. Pausengetränke
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.11

FWS07 Carmela Klinge
Di + Do, 08.45 - 12.00 Uhr
ab 11. November 2014
4 Termine, 16 Unterrichtsstunden, 76,- €
inkl. Pausengetränke
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.04

FWS08 Elke Meyerdierks
Mi, 14.00–16.25 Uhr
ab 19. November 2014
5 Termine, 15 Unterrichtsstunden, 69,- €
inkl. Pausengetränke
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.04

Stufe 2: Texte gestalten mit Word und der Umgang mit Windows

Sie haben die ersten Erfahrungen mit WORD gemacht, aber es gibt noch viel mehr kennenzulernen:

In praktischen Übungen erstellen und bearbeiten Sie Texte, lernen, diese zu gestalten und auszudrucken. Ein wichtiges Thema ist auch das Speichern und Wiederfinden von Dateien.

FWS12 N.N.
Mo, 16.30–18.55 Uhr, ab 22. September 2014
5 Termine, 15 Unterrichtsstunden, 69,- €,inkl. Pausengetränke
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.03

FWS13 Carmela Klinge
Di + Do, 08.45 - 12.00 Uhr, ab 30. Sept. 2014
4 Termine, 16 Unterrichtsstunden, 76,- €
inkl. Pausengetränke
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.04

FWS15 Anika Klinge
Mo, 16.30–18.55 Uhr, ab 10. November 2014
5 Termine, 15 Unterrichtsstunden, 69,- €
inkl. Pausengetränke
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.11

FWS16 Carmela Klinge
Di, 14.00–16.25 Uhr, ab 11. November 2014
5 Termine, 15 Unterrichtsstunden, 69,- €
inkl. Pausengetränke
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.05

FWS18 Carmela Klinge
Di + Do, 08.45 - 12.00 Uhr, ab 25. Nov. 2014
4 Termine, 16 Unterrichtsstunden, 76,- €
inkl. Pausengetränke
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.04

Stufe 3: Windows, Word und Internet

Sie haben schon PC-Grundkenntnisse, jetzt wollen Sie diese Schritt für Schritt erweitern. Besonders wichtig dabei ist die Wiederholung aus den vorangegangenen Stufen. Zusätzlich sollen Sie an jedem Unterrichtstermin Neues und Interessantes kennenlernen, z. B.:

- Ordner/Dateien einrichten und verwalten
- Mit WORD Texte ansprechend gestalten
- Bilder in Texte einfügen
- Im Internet recherchieren

Gern wird auf Ihre Wünsche und Anregungen eingegangen.

FWS22 Carmela Klinge
Di + Do, 08.45 - 12.00 Uhr,
ab 14. Oktober 2014
4 Termine, 16 Unterrichtsstunden, 76,- €
inkl. Pausengetränke
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.04

FWS25 Carmela Klinge
Di + Do, 08.45 - 12.00 Uhr
ab 09. Dezember 2014
4 Termine, 16 Unterrichtsstunden, 76,- €
inkl. Pausengetränke
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.04

FWS26 Anika Klinge
Mo, 16.30–18.55 Uhr
ab 05. Januar 2015
5 Termine, 15 Unterrichtsstunden, 69,- €
inkl. Pausengetränke
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.11

FWS27 Carmela Klinge
Di, 14.00–16.25 Uhr
ab 06. Januar 2015
5 Termine, 15 Unterrichtsstunden, 69,- €
inkl. Pausengetränke
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.05

Weitere Termine Stufe 1 bis 3

siehe im Internet oder auf Anfrage im Fachbereich

Computertreff mit eigenem Laptop

Sie kommen mit Ihrem eigenen Laptop mit Windows 7 oder Windows 8 zum Kurs und erarbeiten gemeinsam in kleiner Gruppe verschiedene Themen zur Auffrischung und Ergänzung vorhandener Kenntnisse.

Themen sind:

- Umgang mit Ordnern und Dateien
- Internet: gezielte Recherche, Gefahren und Sicherheit
- E-Mails versenden, empfangen, speichern, drucken, Anhänge

Teilnahmevoraussetzungen:
Grundkenntnisse in Windows und Internet
Eigenen Laptop und Ladekabel bitte mitbringen!

FWS30 Carmela Klinge
Do, 14.00–16.25 Uhr, ab 11. September 2014
5 Termine, 15 Unterrichtsstunden, 80,- €
inkl. Pausengetränke
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.05

FWS32 Carmela Klinge
Do, 14.00–16.25 Uhr
ab 13. November 2014
5 Termine, 15 Unterrichtsstunden, 80,- €
inkl. Pausengetränke
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.05

FWS34 Carmela Klinge
Do, 14.00–16.25 Uhr, ab 08. Januar 2015
5 Termine, 15 Unterrichtsstunden, 80,- €
inkl. Pausengetränke
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.05

Internet - Umgang und Sicherheit

Internet ist eine spannende Sache, die immer mehr zum Alltagsbegleiter wird. Sei es in Form von E-Mails oder Recherchen, mit einer Suchmachine oder mit Wikipedia. Facebook und Skype, was kann man damit machen? Das Internet wird immer wichtiger, ebenso wie die Sicherheit.

Teilnahmevoraussetzung:
Windows-Kenntnisse.

FWS40 Anika Klinge
Do, 14.00–16.25 Uhr, ab 11. September 2014
5 Termine, 15 Unterrichtsstunden, 74,- €
inkl. Pausengetränke
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.04

FWS42 Anika Klinge
Do, 14.00–16.25 Uhr
ab 13. November 2014
5 Termine, 15 Unterrichtsstunden, 74,- €
inkl. Pausengetränke
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.04

Internet - was gibt's Neues?

Recherche - eBay - Download - etc.

Gezielter recherchieren im Internet? eBay finde ich spannend, aber wie geht das? Wie kann ich große Dateien und Bilder mailen? Download - na klar, aber wie? Internet-Radio und -Video u.v.m.: Sind diese Fragen noch offen, dann lassen Sie uns diese gemeinsam klären.

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer, die die Grundlagen auffrischen und ihr Wissen vertiefen wollen.

Teilnahmevoraussetzung:
Erfahrung mit dem Internet-Explorer

FWS44 Anika Klinge
Do, 14.00–16.25 Uhr
ab 08. Januar 2015
5 Termine, 15 Unterrichtsstunden, 74,- €
inkl. Pausengetränke
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.04

Grundlagen der Digitalfotografie

Bildverwaltung und -bearbeitung

Misslungene Fotos einfach löschen, unterbelichtete aufhellen, Farbstiche entfernen, Ausschnittvergrößerungen wählen, Kontraste verstärken - davon haben wir im Zeitalter von Dia und Negativ nur träumen können. Mit der Digitalfotografie kann jetzt jeder sein eigener Profi werden: von der sicheren Speicherung und übersichtlichen Verwaltung über die Bildkorrektur bis zur Präsentation als Dia-Schau und Fotobuch. Das eingesetzte Programm zur Bildbearbeitung und -verwaltung (Picasa in der neuesten Version von Google) ist kostenlos, einfach zu handhaben und bietet eine gute Übersicht über die eigenen Bilder. Nach Möglichkeit eigene Kamera/Übertragungskabel oder Speicherstick mit eigenen Bildern mitbringen.

Teilnahmevoraussetzung:
Umgang mit dem PC

FWS50 Johann Rüters
Mo, 16.30–18.55 Uhr
ab 15. September 2014
5 Termine, 15 Unterrichtsstunden, 69,- €
inkl. Pausengetränke
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.05

FWS52 Johann Rüters
Mo, 16.30–18.55 Uhr
ab 10. November 2014
5 Termine, 15 Unterrichtsstunden, 69,- €
inkl. Pausengetränke
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.05

Word Tabellen und Serienbriefe

Sie haben schon Vorkenntnisse in Word und werden in diesem Kurs das Arbeiten mit Tabellen sowie den Umgang mit Serienbriefen kennenlernen.

Inhalte und Lerntempo richten sich nach ihren Wünschen.

FWS62 Elke Meyerdierks
Mi, 14.00–16.25 Uhr
ab 17. September 2014
7 Termine, 21 Unterrichtsstunden, 96,- €
inkl. Pausengetränke
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.04

Ihre Anmeldung wird in der Regel nicht von uns bestätigt; wenn Sie nichts von uns hören, bedeutet das „Grünes Licht"

Word Praktikum Aufbaukurs

Hier haben Sie die Möglichkeit, Ihre bereits erworbenen Kenntnisse anzuwenden; Sie können z. B. Einladungskarten, Briefe o.ä. erstellen und gestalten, und Sie lernen weitere Feinheiten des Formatierens kennen. Inhalte und Lerntempo richten sich nach Ihren Bedürfnissen.

FWS64 Elke Meyerdierks
Mi, 11.30–13.55 Uhr, ab 17. September 2014
7 Termine, 21 Unterrichtsstunden, 96,- €
inkl. Pausengetränke
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.04

FWS66 Elke Meyerdierks
Mi, 11.30–13.55 Uhr, ab 19. November 2014
7 Termine, 21 Unterrichtsstunden, 96,- €
inkl. Pausengetränke
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.04

Excel - na klar? – Kurs für Senioren

Mit Excel kann man auf einfache Weise die Nebenkosten der Miete ausrechnen, Feiern planen, mit Hilfe des Internets Preise vergleichen, die Ergebnisse bildlich darstellen und noch vieles mehr. Testen wir gemeinsam dieses tolle Programm.

Teilnahmevoraussetzungen:
Grundkenntnisse in Word und Windows

FWS68 Carmela Klinge
Di, 16. Dezember 2014, 14.00–16.25 Uhr
Do, 18. Dezember 2014, 14.00–16.25 Uhr
2 Termine, 6 Unterrichtsstunden, 35,- €
inkl. Pausengetränke
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.05

Quer durch die Office-Programme 2010 - Kurs 1

In diesem Kurs machen Sie sich vertraut mit den Grundfunktionen der Office-2010-Programme:

- Word: Texte gestalten, verändern
- Excel: einfache Tabellen, Grundrechenarten
- PowerPoint: einfache Präsentation
- Publisher: Visitenkarten
- Outlook: E-Mail
- Internet: Texte und Bilder

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Word

FWS70 Heide-Marie Appel
Di, 11.30–13.55 Uhr, ab 09. September 2014
7 Termine, 21 Unterrichtsstunden, 96,- €
inkl. Pausengetränke
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.05

Quer durch die Office-Programme 2010 - Kurs 2

Jetzt werden wir das interessante Zusammenspiel verschiedener Programme benutzen und uns die Arbeit dadurch vereinfachen. Neben Wiederholungen ist Folgendes geplant:

- Word: Tabellen, Dokumentvorlagen
- Excel: Diagramme
- PowerPoint: Wirkungsvoll präsentieren

- Publisher: Grußkarten
- Outlook: Terminkalender
- Internet: Suchfunktionen

Voraussetzung: Anfangskenntnisse in den Programmen entsprechend der Stufe 1

FWS75 Heide-Marie Appel
Fr, 09.00–11.30 Uhr, ab 12. September 2014
7 Termine, 21 Unterrichtsstunden, 96,- €
inkl. Pausengetränke
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.04

Quer durch die Office-Programme 2010 - Kurs 3

Wir wiederholen und verwenden Stoff aus den bisherigen Unterrichtsstufen. Jedoch wird das bisher Gelernte erweitert und verknüpft, sodass Sie von Stufe zu Stufe selbstständiger arbeiten können:

- Word: Texte umgestalten, Formatvorlagen
- Excel: Wiederholung und Erweiterung
- PowerPoint: Aufgaben und Lösungen
- Publisher: Erstellen einer Broschüre
- Outlook: Adressen verwalten
- Internet: kostenlose Programme

Voraussetzung: Stabile Grundkenntnisse entsprechend dem Stoff der Stufe 2

FWS80 Heide-Marie Appel
Di, 11.30–13.55 Uhr, ab 25. November 2014
7 Termine, 21 Unterrichtsstunden, 96,- €
inkl. Pausengetränke
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.05

Quer durch die Office-Programme 2010 - Kurs 4

Wir greifen zurück auf bisher Gelerntes und strecken die Fühler aus nach Neuem:

- Word: Aufzählungen, Gliederungen
- Excel: spezielle Aufgaben zum Wiederholen und Neulernen
- PowerPoint: Präsentation mit eigenem Thema
- Publisher: spezielle Flyer und Karten
- Outlook: Druckoptionen, E-Mails mit Anhang
- Internet: gezielte Recherche, Favoriten

Voraussetzung: Stabile Vorkenntnisse aus den vorherigen Stufen!

FWS85 Heide-Marie Appel
Fr, 09.00–11.25 Uhr, ab 21. November 2014
7 Termine, 21 Unterrichtsstunden, 96,- €
inkl. Pausengetränke
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.04

Apple iPhone und iPad

Dieser Kurs zeigt Ihnen, wie Sie Ihr iPad oder iPhone sicher und möglichst optional nutzen können.

Weitere wichtige Informationen zu diesem Kurs erhalten Sie auf unserer Homepage oder über unseren Fachbereich. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Das Mitbringen eines eigenen Geräts ist zwingend erforderlich.

FWS86 N.N.
Fr 21. - Sa 22. November 2014
Fr, 14.00–19.00 Uhr, Sa, 10.00–17.00 Uhr
2 Termine, 14 Unterrichtsstunden, 79,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.01

FWS88 Dr. Guido Laucke
Fr 12. - Sa 13. Dezember 2014
Fr, 14.00–19.00 Uhr, Sa, 10.00–17.00 Uhr
2 Termine, 14 Unterrichtsstunden, 79,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.04

Android Smartphone und Tablet

Sie haben sich ein Smartphone oder Tablet mit Android Oberfläche zugelegt und möchten mehr über das freie Google Betriebssystem erfahren. Der Kurs richtet sich an Nutzer, die im Umgang mit den Geräten mehr Sicherheit erlangen möchten, Sicherheitsrisiken minimieren und viele weitere nützliche Funktionen kennenlernen wollen.

Inhalte: Lernen Sie praxisorientiert die Grundfunktionen Ihres Android Smartphones und Tablets kennen, wie Einstellungen, Telefonie, SMS, E-Mail, Kalender, Internet und Fotos. Erfahren Sie, wie Sie sich im Play Store anmelden und Apps laden und verwalten. Eine Auswahl an wichtigen Apps, die auf keiner Android Oberfläche fehlen sollten, werden vorgestellt. Zudem wird die Synchronisation mit verschiedenen Diensten behandelt.

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Die eigenen aufgeladenen Geräte bitte unbedingt mitbringen.

FWS90 Bernd Müller
Mo, 15. September 2014, 13.00–16.15 Uhr
Di, 16. September 2014, 13.00–16.15 Uhr
2 Termine, 8 Unterrichtsstunden, 47,- €
inkl. Pausengetränke
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.04

FWS92 Bernd Müller
Mo, 13. Oktober 2014, 13.00–16.15 Uhr
Di, 14. Oktober 2014, 13.00–16.15 Uhr
2 Termine, 8 Unterrichtsstunden, 47,- €
inkl. Pausengetränke
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.04

FWS94 Bernd Müller
Mo, 10. November 2014, 13.00–16.15 Uhr
Di, 11. November 2014, 13.00–16.15 Uhr
2 Termine, 8 Unterrichtsstunden, 47,- €
inkl. Pausengetränke
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.04

FWS96 Bernd Müller
Mo, 08. Dezember 2014, 13.00–16.15 Uhr
Di, 09. Dezember 2014, 13.00–16.15 Uhr
2 Termine, 8 Unterrichtsstunden, 47,- €
inkl. Pausengetränke
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.04

Weitere Termine im Internet
oder auf Anfrage im Fachbereich

FWS98 Bernd Müller
Mo, 05. Januar 2015, 13.00–16.15 Uhr
Di, 06. Januar 2015, 13.00–16.15 Uhr
2 Termine, 8 Unterrichtsstunden, 47,- €
inkl. Pausengetränke
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.04

FWS99 Bernd Müller
Mo, 26. Januar 2015, 13.00–16.15 Uhr
Di, 27. Januar 2015, 13.00–16.15 Uhr
2 Termine, 8 Unterrichtsstunden, 47,- €
inkl. Pausengetränke
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.04

Mein eigenes Fotobuch

– Kurs für Senioren –

Das Internet gibt uns die Möglichkeit, ein schönes Fotobuch mit eigenen Bildern selbst zu gestalten.

Die Zutaten: Eigene digitale Bilder, ein kostenloses Programm, das schnell erlernt sowie auch zu Hause genutzt werden kann und Ihre Kreativität, machen das Fotobuch zu etwas Besonderem.

Teilnahmevoraussetzungen: Kenntnisse in Windows, Word und Internet.

Für die Teilnehmer gibt es vom Hersteller(CeWe-Color) einen Gutschein für ein Fotobuch im Wert von EUR 26,95.

Bitte eigene Digitalfotos auf USB-Stick oder CD mitbringen.

FWS54 Elke Meyerdierks
Di, 16. September 2014, 16.00 - 19.15 Uhr
Di, 23. September 2014, 16.00 - 19.15 Uhr
2 Termine, 45,- € inkl. Pausengetränke

FWS55 Carmela Klinge
Do, 16. Oktober 2014, 13.00 - 16.15 Uhr
Do, 23. Oktober 2014, 13.00 - 16.15 Uhr
2 Termine, 45,- € inkl. Pausengetränke

FWS56 Merle Hübner
Mo, 24. November 2014, 13.00 - 16.15 Uhr
Di, 25. November 2014, 13.00 - 16.15 Uhr
2 Termine, 45,- € inkl. Pausengetränke

FWS57 N.N.
Mo, 19. Januar 2015, 13.00 - 16.15 Uhr
Mi, 21. Januar 2015, 13.00 - 16.15 Uhr
2 Termine, 45,- € inkl. Pausengetränke

Lehrgangssystem Finanzbuchhalter/-in (VHS)

FiBu

Pflichtmodule

- Buchführung 1 (ohne Prüfung)
- Buchführung 2
- Recht und Finanzen
- Betriebliches Steuerrecht 1
- Bilanzierung
- Kosten- und Leistungsrechnung 1

Wahlmodule

- Finanzbuchhaltung mit EDV
- Kosten- und Leistungsrechnung 2
- Betriebliches Steuerrecht 2

Der Lehrgang richtet sich an:

- Beschäftigte in Handel, Industrie und Verwaltung, die eine Tätigkeit im betrieblichen Rechnungswesen anstreben
- Nichtbeschäftigte mit dem Ziel der Wieder-/Eingliederung in das Erwerbsleben

Der Abschluss „Finanzbuchhalter/-in (VHS)“ qualifiziert aufgrund des betriebswirtschaftlichen und steuerrechtlichen Schwerpunkts für Tätigkeiten im Bereich Buchhaltung und Rechnungswesen.

Das Gesamtzertifikat wird erteilt, wenn die Prüfungen für fünf Pflichtmodule und ein Wahlmodul innerhalb von vier Jahren bestanden wurden.

Geprüfte Fachkraft Office (VHS)

FK-Office

Pflichtmodule

- Allgemeine BWL
- Organisation / Führung / Kommunikation
- Korrespondenz / Protokollführung
- Büroorganisation / -technik
- Tastschreiben + Brief (180 Anschläge)
- Xpert Textverarbeitung Basic

Wahlmodule

- Xpert Tabellenkalkulation
- Xpert Präsentation
- Xpert Kommunikation

Der Lehrgang richtet sich an:

- Beschäftigte im Büro- und Verwaltungsbereich
- Nichtbeschäftigte mit dem Ziel der Wieder-/Eingliederung in das Erwerbsleben

Das Gesamtzertifikat „Geprüfte Fachkraft Office (VHS)“ wird erteilt, wenn die Pflichtmodule erfolgreich absolviert wurden. Das Gesamtzertifikat „Geprüfte Fachkraft Office professionell (VHS)“ wird erteilt, wenn neben den Pflichtmodulen noch zwei Wahlmodule erfolgreich absolviert wurden.

Das Lehrgangssystem „Bürofachkraft (VHS)“ wird in aktualisierter, erweiterter Form unter dem Titel „Geprüfte Fachkraft Office (VHS)“ angeboten. Teilnehmer des bisherigen Lehrgangssystems „Bürofachkraft (VHS)“ können dieses zu Ende führen.

Büro-FK

Lehrgangssysteme im Bereich „Kaufmännische Praxis“

FK-LuG

Fachkraft Lohn- und Gehaltsabrechnung (VHS)

- Lohn- und Gehaltsabrechnung Theorie
- EDV-Lohn- und Gehaltsabrechnung

Der Lehrgang richtet sich an:

- Beschäftigte in Handel, Industrie und Verwaltung, die eine Tätigkeit im Bereich der Personalsachbearbeitung anstreben
- Nichtbeschäftigte mit dem Ziel der Wieder-/Eingliederung in das Erwerbsleben
- Selbstständige (und Angehörige) im eigenen Betrieb

Ziel des Lehrgangs ist es, anfallende Daten in der Lohnbuchhaltung nach dem neusten Stand der gesetzlichen Bestimmungen zu verarbeiten.

FK-Perso

Fachkraft Personalabrechnung (VHS)

- Arbeitsrecht für die Abrechnung
- Lohn- und Gehaltsabrechnung Theorie
- EDV-Lohn- und Gehaltsabrechnung

Nach erfolgreichem Abschluss des Lehrgangssystems „Lohn und Gehaltsabrechnung“ innerhalb von einhalb Jahren kann mit dem zusätzlichen Modul „Arbeitsrecht für die Abrechnung“ das Gesamtzertifikat „Fachkraft Personalabrechnung (VHS)“ erreicht werden.

Sie können die einzelnen Lehrgänge auf dieser Seite selbstverständlich auch belegen, wenn Sie keinen Abschluss anstreben!

FK-ReWe

Fachkraft Rechnungswesen (VHS)

- Buchführung 1 + 2
- EDV-Finanzbuchhaltung
- Betriebliches Steuerrecht I

Der Lehrgang richtet sich an:

- Beschäftigte in Handel, Industrie und Verwaltung, die im Unternehmen eine unterstützende Tätigkeit im betrieblichen Rechnungswesen anstreben.
- Nichtbeschäftigte mit dem Ziel der Wieder-/Eingliederung in das Erwerbsleben

Ziel des Lehrgangs ist es, die im betrieblichen Rechnungswesen anfallenden Daten nach dem neusten Stand der gesetzlichen Bestimmungen und Verordnungen zu verarbeiten.

FK-PRW

Fachkraft Personal- und Rechnungswesen (VHS)

- Buchführung 1 + 2
- EDV-Finanzbuchhaltung
- Betriebliches Steuerrecht I
- Arbeitsrecht für die Abrechnung
- Lohn- und Gehaltsabrechnung Theorie
- EDV-Lohn- und Gehaltsabrechnung

Nach erfolgreichem Abschluss der Lehrgangssysteme „Fachkraft Rechnungswesen“ (Spalte 3) und „Fachkraft Personalabrechnung“ (Spalte 2) innerhalb von dreieinhalb Jahren wird das Gesamtzertifikat „Fachkraft Personal- und Rechnungswesen (VHS)“ erreicht.

abc *An den verschiedenen Symbolen erkennen Sie die Kurse, die zu einem Lehrgangssystem passen.*

Buchführung 1 - für Einsteiger

FiBu FK-PRW FK-ReWe Büro-FK

Notwendigkeit und Bedeutung der Buchführung, Inventar, Inventur, Bilanz, Errichten von Bestandskonten und Buchen einfacher Geschäftsvorfälle mit Abschluss; einfache und zusammengesetzte Buchungssätze; Kontenrahmen (insbes. IKR), Erfolgskonten einschließlich direkter Abschreibung, Privatkonten, Handelsware, Roh-, Hilfs- und Betriebsstoffe, Umsatzsteuer, Preisnachlässe, Boni, Skonti, Rabatte; Buchen nach Belegen; Kontokorrent.

Zielgruppe: Beschäftigte aller Berufsgruppen und interessierte Laien, die sich mit der betrieblichen Praxis der Buchführung vertraut machen wollen. Die Teilnehmer benötigen keine Vorkenntnisse.

Der Lehrgang kann in Verbindung mit dem Kurs „Buchführung 2" verwendet werden u. a. als Baustein der Lehrgangssysteme „Finanzbuchhalter/in (VHS)" und „Bürofachkraft (VHS)".

FWK01 Horst-Peter Zimmermann
Mi, 18.30–21.00 Uhr, ab 17. September 2014
14 Termine, 42 Unterrichtsstunden, 149,- €
inkl. Lehrbuch
Otto-Bennemann-Schule Standort Blasiusstr. 5
Erdgeschoss Raum B114

GWK03BU Reiner Bink
Ganztagsseminar/Bildungsurlaub
Mi 25. - Di 31. März 2015
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden
165,- €, inkl. Lehrbuch
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
Raum siehe Aushang

Buchführung 2 - Aufbaukurs

FiBu FK-PRW FK-ReWe Büro-FK

Wiederholung und Vertiefung der Grundlagen: Kosten und Leistungen im Betrieb, Besonderheiten beim Ein- und Verkauf (Rücksendungen, Preisnachlässe, Boni/Skonti), Bestandsveränderungen; Betriebs- und Ertragssteuern, Abschreibungen auf Anlagen, Besonderheiten bei der Umsatzsteuer (EU-Binnenmarkt, Vorsteuerabzüge), Buchung von Besitz- und Schuldwechseln, Abschreibungen und Wertberichtigung auf Forderungen, Personalkosten (Buchung von Lohn- und Gehaltsabrechnungen), Jahresabschlussarbeiten (zeitliche Abgrenzung, Rückstellungen, Betriebsübersicht); Prüfungsvorbereitung.

Teilnahmevoraussetzungen: Mindestvorkenntnisse entsprechend „Buchführung 1" sind unbedingt erforderlich.

Der Lehrgang bereitet u. a. auf die Bausteinprüfung „Buchführung" der Lehrgangssysteme „Finanzbuchhalter/in (VHS)" und „Bürofachkraft (VHS)" vor.

Voraussichtlicher Prüfungstermin: 21.02.2015. Prüfungsgebühr: 50,- €.

FWK04 Rita Krech
Mo, 18.30–21.00 Uhr, ab 15. September 2014
16 Termine, 48 Unterrichtsstunden, 170,- €
Otto-Bennemann-Schule Standort Blasiusstr. 5
Untergeschoss Raum B006

FWK05BU Rita Krech
Ganztagsseminar/Bildungsurlaub
Mo 17.11.2014 - Fr 21.11.2014
08.30–16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden, 159,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.12

Buchführungstipps für Selbständige, Gewerbetreibende und Freiberufler

Das Seminar richtet sich an alle Selbständigen, Gewerbetreibende und Existenzgründer, die Fragen zu ihrer täglichen Buchhaltungspraxis haben.

Was sind die Grundsätze der ordnungsgemäßen Buchführung (GoB)? Bin ich überhaupt zur Buchführung verpflichtet? Wie organisiere ich den Ablauf der Buchführung und welche Fristen muss ich gegenüber dem Finanzamt einhalten? Wie führe ich ein Kassenbuch? Wie muss eine steuerlich anerkannte Rechnung aussehen? Was ist die umsatzsteuerliche Soll- oder Ist-Versteuerung? Wie stelle ich sicher, dass meine Betriebsbücher den Anforderungen des Finanzamtes genügen? Welche Zahlen aus der betriebswirtschaftlichen Auswertung sind für mich wichtig?

FWK06 Bernhard Patzelt
Wochenendseminar
Fr 23. - Sa 24. Januar 2015
Fr, 18.00–21.15 Uhr, Sa, 09.00–13.00 Uhr
2 Termine, 9 Unterrichtsstunden, 45,- €
inkl. Seminarmaterial
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
Erdgeschoss Raum E.05

Finanzbuchhaltung mit EDV

FiBu FK-PRW FK-ReWe

Der Lehrgang führt systematisch und praxisbezogen in die Finanzbuchhaltung am PC ein. Die Teilnehmer lernen, ihre Kenntnisse der manuellen Buchführung auf die EDV-Buchhaltung zu übertragen.

Inhalte: Organisation und Durchführung der EDV-Buchhaltung; Praktische Arbeiten anhand von Beleggeschäftsgängen; BWA; Monats- und vorbereitende Jahresabschlussarbeiten; Datenpflege; Finanzwirtschaftliche Auswertungen.

Belegsammlung wird im Kurs gestellt. Gearbeitet wird mit dem Fibu-Programm „Lexware financial office 2014".

Teilnahmevoraussetzungen:

Sichere Buchhaltungskenntnisse entsprechend „Buchführung 2" sind unbedingt erforderlich, Grundkenntnisse der EDV zweckmäßig.

Der Lehrgang kann u. a. verwendet werden als Baustein des Lehrgangssystems „Finanzbuchhalter/in (VHS)".

Voraussichtlicher Prüfungstermin: 07.12.2014. Prüfungsgebühr: 50,- €.

FWK08 Horst-Peter Zimmermann
Wochenendseminar
Fr 14. - Sa 15. November 2014
Fr 21. - Sa 22. November 2014
Fr 28. - Sa 29. November 2014
Fr 05. - Sa 06. Dezember 2014
Fr, 16.30–21.15 Uhr, Sa, 08.30–16.00 Uhr
8 Termine, 56 Unterrichtsstunden, 235,- €
inkl. Belegsammlung und inkl. Lehrbuch
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.03

Das Lehrgangssystem „Bürofachkraft (VHS)" wird in aktualisierter, erweiterter Form unter dem Titel „Geprüfte Fachkraft Office (VHS) angeboten. Teilnehmer des bisherigen Lehrgangssystems „Bürofachkraft (VHS)" können diesen zu Ende führen.

abc *An den verschiedenen Symbolen erkennen Sie die Kurse, die zu einem Lehrgangssystem passen.*

vhs Volkshochschule Braunschweig GmbH

vhs Volkshochschule Salzgitter

Ihr Kurs für ein Lehrgangssystem findet nicht zum gewünschten Termin statt? Wenden Sie sich an uns!
Einige Modulbausteine werden sowohl bei der Volkshochschule Braunschweig GmbH als auch bei der Volkshochschule Salzgitter angeboten.

Heike Derner-Sewe 0531-2412-180, heike.derner-sewe@vhs-braunschweig.de
Manuela Sieker, 05341-83-92203, manuela.sieker@stadt.salzgitter.de

Bilanzierung

FiBu

Kurze Wiederholung von Grundlagenwissen der Buchführung anhand von Aufgaben, darauf aufbauend: GKR (Stoffe-Bestände, Bezugskosten, Rücksendungen und Gutschriften), Leistungserstellung, Kalkulatorische Kosten, GoB, Anschaffungs- und Herstellungskosten, Bewertungsprinzipien, Ziele der Bewertungspolitik eines Unternehmens, Jahresabschluss, Analyse und Kritik des Jahresabschlusses, Kennziffern.

Der Lehrgang kann verwendet werden als Baustein des Lehrgangssystems „Finanzbuchhalter/in (VHS)".

Voraussichtlicher Prüfungstermin: 28.02.2015. Prüfungsgebühr: 50,- €.

FWK09 Dirk Wiegmann
Mo, 18.00–20.30 Uhr, ab 15. September 2014
17 Termine, 51 Unterrichtsstunden
179,- €, inkl. Lehrbuch
Otto-Bennemann-Schule Standort Blasiusstr. 5
Untergeschoss Raum B009

Recht und Finanzen

FiBu Büro-FK

Im Lehrgang werden die rechtlichen und betriebswirtschaftlichen Grundlagen wirtschaftlichen Handelns vermittelt.

Themenschwerpunkte sind:

- Zustandekommen von Verträgen, insbesondere des Kaufvertrages und seine Störungen, besondere Vertragsarten;
- Firmengrundsätze: Handelsregister, Kaufmannseigenschaft, Vollmachten;
- Rechtsformen der Unternehmung: GbR, Einzelunternehmen, OHG, KG, GmbH & Co KG, GmbH, AG, Stille Gesellschaft;
- Zahlungsverkehr: Zahlungsformen, Zahlungsmittel;
- Einzug von Forderungen: Kfm. und gerichtliches Mahnverfahren, Verjährung;
- Finanzierungsarten: Eigen- und Fremdfinanzierung, Factoring/Leasing, Bewertungskriterien zum Unternehmensrating;
- Kreditsicherung: Bürgschaft, Zession, Grundschuld, Hypothek, Sicherungsübereignung.

Der Lehrgang ist im Besonderen geeignet für Berufsein- und -umsteiger, aber auch für zukünftige Selbständige sowie allgemein für an Wirtschaftsfragen interessierten Menschen.

Der Lehrgang kann u. a. verwendet werden als Baustein der Lehrgangssysteme „Finanzbuchhalter/in (VHS)" und „Bürofachkraft (VHS)".

Voraussichtlicher Prüfungstermin: 07.02.2015. Prüfungsgebühr: 50,- €.

Ihre Anmeldung wird in der Regel nicht von uns bestätigt; wenn Sie nichts von uns hören, bedeutet das „Grünes Licht"

FWK10 Hannelore Pietsch
Di, 18.00–20.45 Uhr, ab 16. September 2014
16 Termine, 54 Unterrichtsstunden
190,- €, inkl. Lehrbuch
Otto-Bennemann-Schule Standort Blasiusstr. 5
Erdgeschoss Raum B108

Allgemeine Betriebswirtschaftslehre

FK-Office

Bürofachkräfte beherrschen nicht nur die gängige EDV-Software, sondern besitzen auch kaufmännisches Grundwissen. Betriebswirtschaftliche Fachbegriffe werden angewendet und rechtliche Rahmenbedingungen müssen beachtet werden.

Das Modul „Allgemeine Betriebswirtschaftslehre" vermittelt Kenntnisse und Fähigkeiten zu den Schwerpunkten:

- Stellung des Unternehmens in der Gesamtwirtschaft
- Betriebliche Grundfunktionen
- Auftragsbearbeitung und Kaufvertragsrecht
- Personalwesen
- Rechnungswesen und Controlling

Der Lehrgang kann verwendet werden als Baustein des Lehrgangssystems „Geprüfte Fachkraft Office (VHS)"

Voraussichtlicher Prüfungstermin: nach Absprache im Kurs. Prüfungsgebühr: 50,- €.

GWK12 N.N.
Mi, 18.00–21.15 Uhr, ab 25. Februar 2015
15 Termine, 60 Unterrichtsstunden
222,- €, inkl. Lehrbuch
Otto-Bennemann-Schule Standort Blasiusstr. 5
1. Obergeschoss Raum B207

Außenhandel - Exporte nach Übersee / außereuropäischer Länder

Außenhandel und Globalisierung: Wandel politischer, wirtschaftlicher, rechtlicher und kultureller Rahmenbedingungen; Internationale Organisationen, Handelsabkommen, GATT, Zollpräferenzen, Internationales Recht; Informationsbeschaffung: Außenhandelskammern, Wirtschaftsverbände, Förderprogramme, Subventionen; Markterschließungs-Strategien, Marketingkonzeption international tätiger Unternehmen: Werbung, Preisgestaltung, Produktpolitik, Distributionskonzepte; INCOTERMS und spezielle Lieferbedingungen als Grundlage von Exportverträgen; Absicherung finanzieller Risiken und Finanzierungsinstrumente; technische Rahmenbedingungen: Normen, Standards, Qualitätsnachweise; Exportdokumente: Länderbezogene Erstellung der Dokumente: Aufmachung, Beglaubigungserfordernisse; Erläuterung gängiger Dokumenttypen und deren Funktion;: Handelsrechnung, Zollfaktura, Ursprungszeugnis, Frachtbrief, Bill of Lading (B/L), Versicherungsdokumente, Zertifikate; Abwicklung von Akkreditivgeschäften; Versandwege: See-Container, LKW, Bahn, Luftfracht; Zielgruppe: kaufm. Vorgebildete und Interessierte, die sich einen Überblick über die Themen verschaffen wollen.

GWK13 Martin Ewald
Fr 20. - So 22. Februar 2015
Fr, 18.00–21.15 Uhr
Sa, 09.00–16.00 Uhr, So, 10.00–13.15 Uhr
3 Termine, 16 Unterrichtsstunden, 80,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
Erdgeschoss Raum E.05

Betriebliches Steuerrecht 1

FiBu FK-PRW FK-ReWe

Abgabenordnung: Rechte und Pflichten des Steuerpflichtigen und des Finanzamts, Steuererklärung und Steuerbescheid, Rechtsbehelfsverfahren. Bewertungsrecht: Ermittlung des Betriebsvermögens. Einkommensteuer: Gewinnbegriff, Betriebsausgaben, Absetzung für Abnutzung. Lohnsteuer: Durchführung des Lohnsteuerabzuges. Umsatzsteuer: Steuerbare und nicht steuerbare Umsätze, Steuerbefreiungen, Bemessungsgrundlage, Vorsteuerabzug. Gewerbesteuer: Gewerbesteuerpflicht, Besteuerungsgrundlagen, Steuermeßbetrag. Sonstige Steuerarten. Fallstudien zu allen Steuerarten.

Empfohlene Gesetzestexte im Kurs, zusätzliche Kosten: ca. 10,- €.

Der Lehrgang kann u. a. verwendet werden als Baustein des Lehrgangssystems „Finanzbuchhalter/in (VHS)" und „Fachkraft Rechnungswesen (VHS)".

Voraussichtlicher Prüfungstermin: 14.02.2015. Prüfungsgebühr: 50,- €.

FWK14 Arne Habermann
Do 18.00–20.30 Uhr ab 25. September 2014
15 Termine und 1 Samstag nach Absprache
15 Termine, 51 Unterrichtsstunden
179,- €, inkl. Lehrbuch
Otto-Bennemann-Schule Standort Blasiusstr. 5
Erdgeschoss Raum B116

Kursangebote nach Maß

Ihre Mitarbeiter, Ihre Abteilung, Ihre Gruppe oder Sie benötigen Unterricht, der passgenau auf Ihre zeitlichen und inhaltlichen Bedürfnisse abgestimmt ist? Wir machen Ihnen gerne kurzfristig ein Angebot:

Telefon 0531 2412-0, info@vhs-braunschweig.de

Betriebliches Steuerrecht 2

FiBu

Informationen zum Kurs erhalten Sie über die Fachberatung.

FWK15 N.N.
Voraussichtlicher Beginn: Frühjahr 2015. Interessenten können sich unverbindlich vormerken lassen über Tel. 0531 2412-0.

Kosten- und Leistungsrechnung 2

FiBu

Informationen zum Kurs erhalten Sie über die Fachberatung.

FWK17 Martin Ewald
Voraussichtlicher Beginn: Frühjahr 2015
Interessenten können sich unverbindlich vormerken lassen über Tel. 0531 2412-0.

Kosten- und Leistungsrechnung als Instrument betrieblicher Planung, Entscheidung und Kontrolle

Grundkonzept ein- und mehrstufiger Deckungsbeitragsrechnung: Aufbau von Kostenarten-, Kostenstellen- und Kostenträgerrechnungen (Kalkulation und Betriebsergebnis); Deckungsbeitragsrechnung als Grundlage betrieblicher Entscheidungen (Gewinnschwelle, Zusatzaufträge, Preisuntergrenzen); Mehrstufige Deckungsbeitragsrechnung in verschiedenen Wirtschaftszweigen: Fixkostenrechnung in Industrie-, Handels- und Dienstleistungsbetrieben; Relative Einzelkosten- und Deckungsbeitragsrechnung als Instrument mittelfristiger Kostenrechnung und Erfolgsplanung; Prozesskostenrechnung als Instrument der Vollkostenrechnung zur Kostensenkung; Target Costing; Systeme der Plankostenrechnung und deren Einsatz zur Kostenplanung und Analyse von Kostenabweichungen.

Zielgruppe: Interessenten, die bereits über kaufmännische / betriebswirtschaftliche Grundkenntnisse verfügen und sich einen Überblick über die Deckungsbeitragsrechnung im Betrieb verschaffen möchten.

FWK18 Martin Ewald
Fr 21. - So 23. Nov. 2014, Fr, 18.00–21.15 Uhr
Sa, 09.00–16.00 Uhr, So, 10.00–13.15 Uhr
3 Termine, 16 Unterrichtsstunden, 80,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
Erdgeschoss Raum E.05

Kosten- und Leistungsrechnung 1

FiBu

Grundlagen: Kostenbegriffe, Elemente, Orga. Vollkostenrechnung: Kostenartenrechnung: Abgrenzungen: Ausgaben - Aufwendungen - Kosten; Einnahmen - Erträge - Leistungen. Kostenstellenrechnungen: Gemeinkostenumlage, innerbetriebliche Leistungsverrechnung, Maschinenstundensatzrechnung, Zuschlagssätze, Kostenüber-/-unterdeckung. Kostenträgerrechnung: Vor- und Nachkalkulation, Zuschlagskalkulation, Divisionskalkulation, Kostenträgerzeit- bzw. Ergebnisrechnung. Kostenrechnung in Handel und Dienstleistungsunternehmen. Teilkostenrechnung: Kritik der Vollkostenrechnung. Grundlagen der Deckungsbeitragsrechnung; Kostenarten-, -stellen, -trägerrechnung in der Teil-Kostenrechnung; Direct Costing, betriebswirtschaftliche Anwendungen der Deckungsbeitragsrechnung: Break even - Analyse, Nutzenschwelle, Sortimentsplanung, Engpass, Preisuntergrenzen. Teilkostenrechnung im Handel.

Der Lehrgang kann verwendet werden als Baustein des Lehrgangssystems „Finanzbuchhalter/-in (VHS)".

Voraussichtlicher Prüfungstermin:
nach Absprache. Prüfungsgebühr: 50,- €.

FWK19 Martin Ewald
Mi 18.30–21.00 Uhr, ab 17. September 2014
16 Termine und 1 Samstag nach Absprache
16 Termine, 57 Unterrichtsstunden
210,- €, inkl. Lehrbuch
Otto-Bennemann-Schule Standort Blasiusstr. 5 Untergeschoss Raum B006

Kosten- und Leistungsrechnung 1

FiBu

Grundlagen und Funktionen der Kosten- und Leistungsrechnung (KLR), Abgrenzung Aufwand/Kosten, Erträge/Leistungen. Aufbau der KLR: Kostenarten-, Kostenstellen- und Kostenträgerrechnung und ihre Aufgaben; Vollkostenrechnung: Kosten- und Leistungsrechnung in Betrieben mit einfacher Struktur und einheitlichen Erzeugnissen (Baustoffindustrie u.ä.) KLR in Betrieben mit Einzel- und Serienfertigung und technisch komplexen Erzeugnissen (Autoindustrie, Maschinenbau, Schienenfahrzeuge, Flugzeugbau...); KLR in Handels- und Dienstleistungsunternehmen; Kostenartenrechnung: Abgrenzungstabellen; Kostenstellenrechnung: Vor- und Hauptkostenstellen, Kostenstellenplan, Gemeinkostenumlage, Zuschlagssätze, Kostenüber-/-unterdeckung, Maschinenstundensatz; Kostenträgerrechnung: Divisions- und Zuschlagskalkulation, Ergebnisrechnung (Kostenträgerblatt); Teilkostenrechnung: Konzept, Aufbau und Anwendung der Deckungsbeitragsrechnung: Gewinnschwelle, Zusatzauftrag, Sortimentsbewertung, Preisuntergrenzen usw.; mehrstufige Deckungsbeitragsrechnung (Fixkostendeckungsrechnung): Kostenstellenrechnung, Kalkulation, Ergebnisrechnung.

In Verbindung mit dem Prüfungskurs GWK19PK geeignet als Baustein des Lehrgangssystems „Finanzbuchhalter/in (VHS)". Auskünfte bei der Fachberatung.

GWK19BU Martin Ewald
Ganztagsseminar/Bildungsurlaub
Mo 02.03. - Fr 06.03.2015
08.30–16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden, 169,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.08

Bildungsurlaubslehrgänge

Eine chronologische Übersicht aller Bildungsurlaube finden Sie im Anfangsbereich des Programmheftes.

Kosten- und Leistungsrechnung 1 - Prüfungsvorbereitung

FiBu

Prüfungsvorbereitungswochenende. Vertiefung der Inhalte aus dem Kosten- und Leistungsrechnung 1 Bildungsurlaub.

Teilnahmevoraussetzung: Kenntnisse entsprechend des Kurses „Kosten- und Leistungsrechnung 1"

Auskünfte bei der Fachberatung.

Voraussichtlicher Prüfungstermin:
21.03.2015.
Prüfungsgebühr 50,- €

GWK19PK Martin Ewald
Wochenendseminar
Fr 13. - So 15. März 2015, Fr, 18.00–21.15 Uhr
Sa, 09.00–16.00 Uhr, So, 10.00–13.15 Uhr
3 Termine, 16 Unterrichtsstunden, 70,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.08

Lohn- und Gehaltsabrechnungen

Lohn und Gehalt - Theorie

FK-LuG FK-Perso FK-PRW

In diesem Kurs werden alle Voraussetzungen erarbeitet, die für die einzelnen Arbeitsschritte der Lohn- und Gehaltsabrechnung wichtig sind. Dies sind zu Beginn die rechtlichen Grundlagen im Steuer, Tarif- und Arbeitsgesetz, Bruttolohnermittlung, Lohnsteuerabzug, Lohnsteuerklassen, steuerfreie Bezüge, An- u. Abmeldung und Nachweise zur Sozialversicherung, Sozialversicherungsbeiträge sowie Prüfung durch die Sozialversicherungsträger.

Anhand von Fallbeispielen können Verdienstabrechnungen diverser Arbeitnehmergruppen vom Brutto- bis zum Auszahlungsbetrag durchgerechnet werden.

Weiter werden Geringfügige und kurzfristige Beschäftigungsverhältnisse, Sachbezüge/geldwerte Vorteile, Entgeltfortzahlung, Reisekostenregelung sowie alle Arten von Zulagen behandelt.

In Übungen wird das theoretische Wissen praktisch angewendet. Zum Abschluss des Lehrgangs werden besondere Themen wie Abfindungen, steuerfreie SFN-Zuschläge, Mutterschutz, Lohnpfändungen, März Klausel, Einmalzahlungen, Erholungsbeihilfen sowie Schwerbehinderungen behandelt.

Die vermittelten Kenntnisse ermöglichen die Teilnahme am Lehrgang „Lohn- und Gehaltsabrechnung mit EDV". →

Der Lehrgang kann u. a. verwendet werden als Baustein der Lehrgangssysteme „Fachkraft Lohn und Gehalt (VHS)“ und „Fachkraft Personalabrechnung (VHS)“.

Voraussichtlicher Prüfungstermin:
07.02.2015
Prüfungsgebühr: 50,- €.

FWK20 Dirk Steinhagen
Mi, 18.00–21.15 Uhr, ab 17. September 2014
15 Termine, 60 Unterrichtsstunden
210,- €, inkl. Lehrbuch
Otto-Bennemann-Schule Standort Blasiusstr. 5
1. Obergeschoss Raum B207

Lohn- und Gehaltsabrechnung mit EDV

FK-Perso FK-LuG FK-PRW

Die Lohn- und Gehaltsabrechnung in Betrieben wird heute weitgehend mit Hilfe der EDV durchgeführt. Das Seminar führt anhand praxisbezogener Fallbeispiele in den Umgang mit einem professionellen Lohn-/Gehaltsprogramm (Lexware Office 2014) ein. Die vermittelten Kenntnisse sollen die Teilnehmer in die Lage versetzen, mit Hilfe der EDV Abrechnungen unter Berücksichtigung der gesetzlich/tariflichen Vorschriften zu erstellen. Inhalte: Aufbau/Bedienung des Programms, Stammdatenpflege, Verarbeitung der Daten, Auswertungen.

Teilnahmevoraussetzungen:
Kenntnisse der Lohnbuchhaltung entsprechend des Kurses „Lohn/Gehalt-Theorie“ sind unbedingt erforderlich, Grundkenntnisse der EDV zweckmäßig.

Der Lehrgang kann u. a. verwendet werden als Baustein des Lehrgangssystems „Fachkraft Lohn und Gehalt (VHS)“.

Voraussichtlicher Prüfungstermin:
04.07.2015

Prüfungsgebühr: 50,- €.

GWK23 Dirk Steinhagen
Mi, 18.00–21.15 Uhr, ab 25. Februar 2015
14 Termine, 56 Unterrichtsstunden
235,- €, inkl. Belegsammlung und Lehrbuch
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.01

Arbeitsrecht für die Abrechnung

FK-Perso FK-PRW

Lohn- und Gehaltsabrechnung sind ein eigenständiges Arbeitsgebiet in kleinen und mittleren Unternehmen. Sie fordern neben den buchhalterischen Fähigkeiten erweiterte Kenntnisse im Bereich Arbeitsrecht für die Abrechnung. Die Teilnehmenden

- erhalten einen Überblick über das Kollektiv- und Individualarbeitsrecht;
- lernen die wesentlichen Bestimmungen dieser beiden Arbeitsrechtsgebiete kennen;
- bekommen einen Überblick über gesetzliche Vorschriften, die Auswirkungen auf die Abrechnung der Mitarbeiter haben;
- lernen arbeitsrechtliche Situationen sozialversicherungsrechtlich einzuordnen (SGB).

Literatur: Arbeitsgesetze (dtv), zusätzliche Kosten ca. 10,- €

Voraussetzung: Kaufmännische Grundkenntnisse sind unbedingt erforderlich.

Der Lehrgang kann u. a. verwendet werden als Baustein des Lehrgangssystems „Fachkraft Personalabrechnung (VHS)“.

Voraussichtlicher Prüfungstermin:
24.01.2015
Prüfungsgebühr: 50,- €.

FWK25 Hella Scherff
Di, 18.00–20.30 Uhr, ab 30. September 2014
12 Termine, 36 Unterrichtsstunden, 129,- €
Otto-Bennemann-Schule Standort Blasiusstr. 5
Erdgeschoss Raum B112

Steuer

Einkommensteuer

Einführung in die für die Einkommensteuererklärung des Jahres 2014 wichtigen Bestimmungen des Steuerrechts. Insbesondere werden die Änderungen gegenüber dem Vorjahr besprochen.

Mit Hilfe von Beispielen, praktischen Fällen und Erläuterungen einzelner Vorschriften und Verwaltungsanweisungen sollen Teilnehmer (auch ohne Vorkenntnisse) in die Lage versetzt werden, ihre Steuererklärungen richtig auszufüllen.

Vortragsreihe Bauen, Wohnen, Energie

In Zusammenarbeit mit der verbraucherzentrale Niedersachsen bieten wir eine **Vortragsreihe zu den Themen Bauen, Wohnen, Energie** an:

Wohnriester *FWK65*
30.09.2014

Altersvorsorge Immobilie *FWK66*
21.10.2014

Baurecht *FWK67*
25.11.2014

2015

Schlüsselfertige Häuser *FWK68*
27.01.2015

Energieeinsparung *GWK69*
24.02.2015

Jeweils von 18.30 – 20.00 Uhr
1 Termin, 2 Unterrichtsstunden, 12,- €

Volkshochschule Braunschweig GmbH
Alte Waage 15, Zwischengeschoss

Das vom Finanzamt ausgegebene Programm Elster wird anhand einer Präsentation kurz vorgestellt. Der Kurs richtet sich vor allem an nichtselbständige Arbeitnehmer und einkommensteuerpflichtige Rentner.

GWK50 Michael Schanz
Fr 17. - Sa 18. April 2015
Fr, 18.00–21.15 Uhr, Sa, 09.00–16.30 Uhr
2 Termine, 12 Unterrichtsstunden, 60,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.01

Immobilien

Immobilienfinanzierung - so finden Sie die beste Finanzierung für Ihr Haus

Eigenheim statt Miete - das ist nach wie vor der Traum vieler Deutscher. Aus gutem Grund: Die monatlichen Kosten sind oft nicht viel höher als die Miete; auch als Altersvorsorge ist eine Immobilie interessant. Aktuell sind die Zinsen sehr günstig - aber Vorsicht! Mal schnell im Internet ein Darlehen einkaufen, kann auf Dauer teuer werden!

Was für Eltern / Großeltern richtig und wichtig war, kann bei heutigen veränderten Bedingungen für Sie zum Problem werden.

Deshalb sollten Sie sich vorher gut informieren: Lernen Sie dazu in diesem Seminar die unterschiedlichen Konzepte und Kreditgeber kennen. Ermitteln Sie Ihren Bedarf und die wahren Kosten einer Finanzierung, um ein nachhaltiges Finanzierungskonzept zu erstellen.

Das Seminar richtet sich an private Bauherren, Immobilienkäufer, und alle, die es werden wollen.

FWK61 Hans-Werner Gast
Fr 17. - Sa 18. Oktober 2014
Fr, 18.30–21.15 Uhr, Sa, 13.00–18.00 Uhr
2 Termine, 9 Unterrichtsstunden
45,- €, inkl. Seminarmaterial
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.03

GWK61 Hans-Werner Gast
Fr 13. - Sa 14. März 2015
Fr, 18.30–21.15 Uhr, Sa, 13.00–18.00 Uhr
2 Termine, 9 Unterrichtsstunden
45,- €, inkl. Seminarmaterial
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.03

Betriebskostenabrechnung

Jährlich werden nach Auskunft des deutschen Mieterbundes ca. 32 Millionen Abrechnungen versandt. Die Auseinandersetzungen um eine inhaltlich und formal korrekt erstellte Abrechnung beschäftigen mittlerweile Heerscharen von Anwälten. Grund genug, sich einmal zu verdeutlichen, was eine formal und inhaltliche korrekt erstellte Betriebskostenabrechnung ist. Ausgehend von dem Kriterienkatalog des BGH von 1981 stellt sich die Frage, was

Betriebskosten sind, wie sie angesetzt und abgerechnet werden können, wie Abrechnungsergebnisse zustande kommen und wie aussagekräftig sie für den Vermieter und den Mieter sind. Dieser Kurs wendet sich an Eigentümer, private Hausverwaltungen und Mieter.

FWK62 Stefan Kasch
Sa, 10.00–15.00 Uhr am 15. November 2014
30,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
Erdgeschoss Raum E.05

Reparatur, Instandsetzung oder Modernisierung?

Was gibt es zu beachten, wenn der Wohnwert der Immobilie, Eigentumswohnung, Mietwohnung nachhaltig verbessert werden soll. Anhand von Beispielen soll in diesem Kurs aufgezeigt werden, welche vertrags- und mietrechtlichen Konsequenzen Baumaßnahmen haben und welche Fallstricke sich vermeiden lassen sollten.

Welche Formen von Anrechenbarkeit der Kosten gibt es? Welche Kosten lassen sich als Modernisierungskosten umlegen? Dieser Kurs richtet sich überwiegend an Nutzer und Mieter von Wohnungen.

GWK63 Stefan Kasch
Sa, 10.00–15.00 Uhr am 14. Februar 2015
30,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
Raum siehe Aushang

Wohneigentum begründen und verwalten

Behandelt werden in einem ersten Teil: Rechtsgrundlagen, Wohn-, Teil- und Sondereigentum, rechtliche Entstehung, Voraussetzung und Bescheinigungen, Abgeschlossenheitsbescheinigung, Aufteilungsplan, Grundbuch, Verwaltung, Verwaltervertrag, Wirtschaftsplan, Abrechnung der Hauswirtschaftskosten.

In einem zweiten Teil wird es um die Eigentümergemeinschaft mit ihren Rechten und Pflichten gehen.

GWK64 Stefan Kasch
Do, 17.00–20.15 Uhr, ab 16. April 2015
5 Termine, 20 Unterrichtsstunden, 90,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
Raum siehe Aushang

Lohnt Wohnriester?

In Zusammenarbeit mit der Verbraucherzentrale Niedersachsen

Der Staat schenkt freiwillig Geld für den Kauf einer eigenen Immobilie. Doch der Geldsegen hat nicht nur Vorteile, sondern auch seine Schattenseiten.

Der Vortrag informiert über Gefahren des Wohnriesters: Was bedeutet nachgelagerte Besteuerung? Kann die Immobilie wieder verkauft werden? Zugleich werden auch die erheblichen finanziellen Vorteile des Immobilienkaufs mit Wohnriester dargestellt. Wie hoch ist meine Förderung? Wie viele Jahre früher ist man schuldenfrei?

FWK65 Maximilian Gehr
Di, 18.30–20.00 Uhr am 30. September 2014
12,- €
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Zwischengeschoss Unterrichtsraum

Altersvorsorge Immobilie

Die Anschaffung eigener Immobilien ist meist die größte Investition für Verbraucher. Ist dies aber auch eine sinnvolle Investition? Taugt die eigene Immobilie als Altersvorsorge? Was macht den Erfolg aus? Warum haben Immobilieneigentümer mehr Geld im Alter? Welche Risiken bestehen? Alle diese Fragen werden beantwortet.

FWK66 Stefan Adam
Di, 18.30–20.00 Uhr am 21. Oktober 2014
12,- €
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Zwischengeschoss Unterrichtsraum

Baurecht

Der Vortrag erfasst die wesentlichen Aspekte, die bei der Gestaltung eines Immobilienkaufvertrages und bei der Gestaltung eines Vertrages über den Erwerb einer vom Bauträger noch zu errichtenden Immobilie (Bauvertrag) zu beachten sind. Die zu den jeweiligen Vertragstypen bestehenden Erfüllungs- und Gewährleistungsregelungen sowie die Rechte und Pflichten bei Vorliegen von Mängeln oder bei Verzug werden dargestellt.

Beim Bauvertrag wird zudem auf die Rechtsbedeutung und die Rechtsfolgen der Abnahme, der Verjährung, der Art der vereinbarten Vergütung sowie der Fälligkeit der Vergütung eingegangen. Die Möglichkeiten, sich durch ordentliche und außerordentliche Kündigung von einem Bauvertrag zu lösen und die damit verbundenen Folgen werden abschließend verdeutlicht.

FWK67 Lutz Averdiek
Di, 18.30–20.00 Uhr am 25. November 2014
12,- €
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Zwischengeschoss Unterrichtsraum

Schlüsselfertighäuser: Warnung vor finanziellen Überraschungen

Für Fertighäuser wird mit kalkulierbaren Kosten, kurzer Bauzeit und schlüsselfertiger Errichtung geworben. Um keine bösen Überraschungen zu erleben, sollten einige Punkte beachtet werden. Welche Kosten sind nicht im Bauwerksvertrag aufgeführt bzw. mit welchen Nebenkosten muss noch gerechnet werden? Welche Gefahren gehen vom Grundstück aus? Kann ich mich auch bei den Nebenkosten absichern? Was ist beim Bauablauf zu beachten? Brauche ich einen Gutachter auf der Baustelle?

FWK68 Holger Reim
Di, 18.30–20.00 Uhr am 27. Januar 2015
12,- €
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Zwischengeschoss Unterrichtsraum

Energieeinsparung - Für die Zukunft gebaut

Die Energiestandards sind entscheidend beim Hausbau. Welche Kriterien muss ich beim Bauen eines energiesparenden Hauses beachten? Welche Möglichkeiten habe ich bei der Planung und beim Bauen, den späteren Energieverbrauch eines Gebäudes zu beeinflussen? Ein kurzer Überblick.

GWK69 Margrit Zawieja
Di, 18.30–20.00 Uhr am 24. Februar 2015
12,- €
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Zwischengeschoss Unterrichtsraum

Kaufmännisches Rechnen

Kaufmännisches Rechnen mit Excel Teil 1

In diesem Kurs werden kaufmännische Fragen orientiert an Unternehmensprozessen schnell und einfach gelöst. Zunächst wird Basiswissen vermittelt: Der Einsatz von Funktionen für Währungs-, Verteilungs- und Prozentrechnung. Statistikfunktionen sollen anschließend helfen, die Ergebnisse auszuwerten. Schließlich geht es konkret darum, Preise und Kosten zu analysieren, um die optimale Kaufentscheidung zu treffen. Alles mit dem richtigen Einsatz von Excel-Funktionen.

Teilnahmevoraussetzungen:
Sichere Windowskenntnisse

FWK71 Merle Hübner
Di, 18.00–21.15 Uhr, ab 07. Oktober 2014
3 Termine, 12 Unterrichtsstunden, 60,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.01

Kaufmännisches Rechnen mit Excel Teil 2

Auch im zweiten Teil werden kaufmännische Fragestellungen Schritt für Schritt erklärt. Wir wollen Produkt- und Preiskalkulationen in verschiedenen Varianten durchführen. Für das Controlling werden Tabellen konsolidiert, Deckungsbeiträge und Gewinnschwellen ermittelt. Soll investiert werden? Wie sieht der Trend aus? Im Rechnungswesen werden Funktionen für die Zinsberechnung benötigt. Alle Fragestellungen werden an praktischen Beispielen demonstriert.

Teilnahmevoraussetzungen:
Sichere Windowskenntnisse und Vorkenntnisse entsprechend Kurs Teil 1.

FWK73 Merle Hübner
Di, 18.00–21.15 Uhr, ab 11. November 2014
3 Termine, 12 Unterrichtsstunden, 60,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.01

Tastschreiben am PC

Tastschreiben am PC nach dem 10-Finger-System

FK-Office
Büro-FK

Sicher und schnell schreiben am PC - möchten Sie das lernen? Je sicherer Sie auf der Tastatur sind, desto mehr können Sie sich auf den Inhalt Ihrer Arbeit konzentrieren.

Mit ausgesuchten Übungen gewöhnen Sie sich daran, alle 10 Finger am PC zu benutzen. Die Griffe werden systematisch erarbeitet, das Schreiben wird gezielt trainiert und die Schreibgeschwindigkeit gesteigert. Außerdem werden Sie im Kurs mit den Grundfunktionen des Word-Programms vertraut gemacht und benutzen die aktuellen Schreib- und Gestaltungsregeln im Schriftverkehr nach DIN 5008. Zum Schluss erhalten Sie eine Leistungsbescheinigung.

Es sind keine PC- oder Schreibmaschinen-Kenntnisse erforderlich.

FWL01 Elke Meyerdierks
Mo, 16.30–18.45 Uhr, ab 22. September 2014
10 Termine, 30 Unterrichtsstunden
129,- €, inkl. Lehrbuch
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.01

FWL02 Leonore Stolte
Di, 19.00–21.15 Uhr, ab 07. Oktober 2014
10 Termine, 30 Unterrichtsstunden
129,- €, inkl. Lehrbuch
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.11

FWL03 Elke Meyerdierks
Mi, 19.00–21.15 Uhr, ab 12. November 2014
10 Termine, 30 Unterrichtsstunden
129,- €, inkl. Lehrbuch
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.05

FWL06BU Elke Meyerdierks
Halbtagsseminar/Bildungsurlaub
Vormittagskurs in den Sommerferien
Mo 11.08.2014 - Fr 15.08.2014
08.30–12.30 Uhr
5 Termine, 25 Unterrichtsstunden
111,- €, inkl. Lehrbuch
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.11

FWL07BU Heide-Marie Appel
Halbtagsseminar/Bildungsurlaub
Vormittagskurs in den Sommerferien
Mo 25.08.- Fr 29.08.2014, 08.30–12.30 Uhr
5 Termine, 25 Unterrichtsstunden
111,- €, inkl. Lehrbuch
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.05

FWL08BU Heide-Marie Appel
Halbtagsseminar/Bildungsurlaub
Vormittagskurs in den Herbstferien
Mo 03.11. - Fr 07.11.2014, 08.30–12.30 Uhr
5 Termine, 25 Unterrichtsstunden
111,- €, inkl. Lehrbuch
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.05

Tastschreiben am PC - intensiv

FK-Office
Büro-FK

Mit einer modernen Methode der Kombination von Bewegungs- und Überlegungsabläufen lassen sich alle Arten von Bewegungsabläufen auf der Tastatur so schnell und sicher erlernen, dass Sie sich an drei Terminen die gesamte Tastatur erarbeiten, einschließlich der wichtigsten Regeln nach DIN 5008. Und so ganz nebenbei erhalten Sie noch eine Einführung in die Grundfunktionen der Textverarbeitung.

Keine Vorkenntnisse am PC erforderlich.

Der Lehrgang kann u. a. verwendet werden als Baustein des Lehrgangssystems „Geprüfte Fachkraft Office (VHS)".

FWL13 Elke Meyerdierks
Nachmittagskurs in den Sommerferien
Mo, 08. September 2014, 13.00–17.30 Uhr
Di, 09. September 2014, 13.00–17.30 Uhr
Mi, 10. September 2014, 13.00–17.30 Uhr
3 Termine, 17 Unterrichtsstunden
98,- €, inkl. Lehrbuch
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.04

FWL15 Elke Meyerdierks, Wochenendseminar
Fr 12. - So 14. Dezember 2014
Fr, 17.00–21.15 Uhr
Sa, 09.00–15.00 Uhr, So, 09.00–15.00 Uhr
3 Termine, 17 Unterrichtsstunden
98,- €, inkl. Lehrbuch
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.03

FWL16 Elke Meyerdierks
Vormittagskurs in den Winterferien
Fr, 02. Januar 2015, 08.30–13.00 Uhr
Sa, 03. Januar 2015, 08.30–13.00 Uhr
So, 04. Januar 2015, 08.30–13.00 Uhr
3 Termine, 17 Unterrichtsstunden
98,- €, inkl. Lehrbuch
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.04

Tastschreiben am PC für Kids (9-13 Jahre)

Mit einer modernen Methode der Kombination von Bewegungs- und Überlegungsabläufen lassen sich alle Arten von Bewegungsabläufen auf der Tastatur so schnell und sicher erlernen, dass an vier Tagen die gesamte Tastatur erarbeitet wird, einschließlich der wichtigsten Regeln nach DIN 5008. Und so ganz nebenbei erhält man noch eine Einführung in die Grundfunktionen der Textverarbeitung.

Keine Vorkenntnisse am PC erforderlich.

Schüler-Kursgebühr 89,- €

Gebühr Geschwisterkind 67,- €

FWL27 Elke Meyerdierks
Vormittagskurs in den Sommerferien
Mo, 04. August 2014, 09.00–12.30 Uhr
Di, 05. August 2014, 09.00–12.30 Uhr
Mi, 06. August 2014, 09.00–12.30 Uhr
Do, 07. August 2014, 09.00–12.30 Uhr
4 Termine, 17 Unterrichtsstunden,
89,- €, inkl. Lehrbuch
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.01

FWL29 Elke Meyerdierks
Vormittagskurs in den Sommerferien
Mo, 25. August 2014, 09.00–12.30 Uhr
Di, 26. August 2014, 09.00–12.30 Uhr
Mi, 27. August 2014, 09.00–12.30 Uhr
Do, 28. August 2014, 09.00–12.30 Uhr
4 Termine, 17 Unterrichtsstunden
89,- €, inkl. Lehrbuch
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.04

FWL20 Elke Meyerdierks
Vormittagskurs in den Herbstferien
Mo, 27. Oktober 2014, 09.00–12.30 Uhr
Di, 28. Oktober 2014, 09.00–12.30 Uhr
Mi, 29. Oktober 2014, 09.00–12.30 Uhr
Do, 30. Oktober 2014, 09.00–12.30 Uhr
4 Termine, 17 Unterrichtsstunden
89,- €, inkl. Lehrbuch
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.11

FWL21 Elke Meyerdierks
Vormittagskurs in den Herbstferien
Di, 04. November 2014, 09.00–12.30 Uhr
Mi, 05. November 2014, 09.00–12.30 Uhr
Do, 06. November 2014, 09.00–12.30 Uhr
Fr, 07. November 2014, 09.00–12.30 Uhr
4 Termine, 17 Unterrichtsstunden
89,- €, inkl. Lehrbuch
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.11

Schneller Schreiben am PC

(Maschinelle Texterstellung – Trainingskurs)

- Geschwindigkeitstraining einschließlich Leistungstests; DIN 5008 und DIN 676
- Briefgestaltung nach Direktdiktat; Wichtiges aus der neuen Rechtschreibung

Teilnahmevoraussetzung:
Kenntnisse im 10-Finger-Tastschreiben (mindestens 100 Anschläge/Min.).
Ziel: 150, 180 oder 230 Anschläge.

GWL31 Elke Meyerdierks
Mo + Mi 17.00 - 19.15 Uhr
Beginn: 9. Februar 2015
Prüfungstermin nach Vereinbarung
6 Termine, 18 Unterrichtsstunden, 72,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.11
Prüfungsgebühr: 25,- €

Büroorganisation und -technik

Büroorganisation und Bürotechnik

FK-Office
Büro-FK

Selbst in einem Büro mit modernster technischer Ausstattung müssen bestimmte Grundlagen der Büroorganisation beachtet werden.

Ziel dieses Lehrgangs ist es, Kenntnisse und Arbeitstechniken zu vermitteln, damit die Bürotätigkeiten selbstständig und eigenverantwortlich erledigt werden können:

- Zweckmäßige und funktionsgerechte Büroeinrichtung
- DIN-Normen und Papierformate
- Bearbeitung der Ein-/Ausgangspost: Paket-/Briefpost, Faxe, Mails etc.
- Schriftgutverwaltung - die übliche Ablage und/oder Informationen speichern im EDV-System
- Rationelles Bearbeiten der Korrespondenz - Serienbriefe, Textbausteine etc. mit Word
- Terminplanung - der gute alte Kalender und/oder Outlook
- Telekommunikation und Informationsübertragung (Internet etc.)

Der Lehrgang kann u. a. verwendet werden als Baustein des Lehrgangssystems „Bürofachkraft (VHS)“ und „Geprüfte Fachkraft Office (VHS)“.

Voraussichtlicher Prüfungstermin: nach Absprache. Prüfungsgebühr: 50,- €.

GWL30 Elke Meyerdierks
Do, 19.00–21.15 Uhr, ab 05. März 2015
13 Termine, 39 Unterrichtsstunden, 145,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.01

Korrespondenz/Protokollführung

FK-Office

Geschäftsbriefe empfängerorientiert formulieren, Protokolle und Besprechungsnotizen aussagekräftig und korrekt verfassen, E-Mails schreiben gehören zu den alltäglichen Aufgaben im Büro. Die sichere Beherrschung von Rechtschreibung und Interpunktion werden ebenso erwartet wie Kenntnisse der DIN-Normen.

In diesem Kurs lernen Sie anhand von praxisnahen Beispielen den richtigen Aufbau eines Briefes und wie Sie Gesprächsinhalte kurz und präzise wiedergeben können.

Folgende Schwerpunktthemen werden vermittelt:

- Rechtschreibung, Interpunktion, Stilistik und Ausdruck
- Schriftverkehr, maschinelle Texterstellung, (DIN 5008/676)
- Protokollführung und -erstellung

Der Lehrgang kann verwendet werden als Baustein des Lehrgangssystems „Geprüfte Fachkraft Office (VHS)“

Voraussichtlicher Prüfungstermin: 04.07.2015. Prüfungsgebühr: 50,- €.

GWL40 Leonore Stolte
Mo, 18.00–21.15 Uhr, ab 02. März 2015
14 Termine, 56 Unterrichtsstunden, 207,- €
Lehrbuch nach Absprache im Kurs
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.03

Organisation/Führung/Kommunikation

FK-Office

Die Einbindung in das soziale Gefüge eines Unternehmens, die Einordnung in die betriebliche Struktur und der Umgang mit Vorgesetzten und Kollegen sind wichtige Bestimmungsfaktoren für die Zufriedenheit der Beschäftigten. Kenntnisse der Organisationslehre, der Personalführung und der Kommunikationspsychologie sind erforderlich, um betriebliche Arbeits-, Gesprächs- und Konfliktsituationen analysieren und einordnen zu können.

Das Modul Organisation, Führung und Kommunikation vermittelt Kenntnisse und Fähigkeiten zu folgenden Schwerpunkten:

- Betriebliche Organisationslehre
- Personalführung
- Kommunikationspsychologie und Verhalten in betrieblichen Gesprächssituationen

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Der Lehrgang kann verwendet werden als Baustein des Lehrgangssystems „Geprüfte Fachkraft Office (VHS)“

Voraussichtlicher Prüfungstermin: 14.02.2015. Prüfungsgebühr: 50,- €.

FWL41 Leonore Stolte
Mo, 18.00–21.15 Uhr
ab 06. Oktober 2014
13 Termine, 52 Unterrichtsstunden, 182,- €
Lehrbuch nach Absprache im Kurs
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
Erdgeschoss Raum E.05

Das Lehrgangssystem „Bürofachkraft (VHS)“ wird in aktualisierter, erweiterter Form unter dem Titel „Geprüfte Fachkraft Office (VHS) angeboten. Teilnehmer des bisherigen Lehrgangssystems „Bürofachkraft (VHS)“ können diesen zu Ende führen.

Internationale Filme

Grand Budapest Hotel
von Wes Anderson, GB/D 2013
Originalversion (Englisch)
mit Untertiteln
So, 28. September 2014, 17.00 Uhr
FIL10 *Universum-Kino*

Lunchbox
von Ritesh Batra, IND/F/D 2013
Originalversion (Englisch/Hindi)
mit Untertiteln
So, 19. Oktober 2014, 17.00 Uhr
FIL11 *Universum-Kino*

Helden des Polarkreises / Napapiirin Sankarit
von Dome Karukoski
FIN/IS/S 2013
Originalversion (Finnisch)
mit Untertiteln
So, 16. November 2014, 17.00 Uhr
FIL13 *Universum-Kino*

Eine Kooperation der Volkshochschule mit dem UNIVERSUM Filmtheater

Internationale Filme

ARAF / Somewhere in between
von Yeşim Ustaoğlu, TR 2012
Originalversion (Türkisch)
mit Untertiteln
So, 18. Januar 2015, 17.00 Uhr
FIL15 *Universum-Kino*

Zärtlichkeit / La Trendesse
von Marion Hänsel, B/F/D 2013
Originalversion (Französisch)
mit Untertiteln
So, 18. Januar 2015, 17.00 Uhr
FIL17 *Universum-Kino*

Das Mädchen und der Künstler/ El artista y la modelo
von Fernando Trueba
Originalversion (Spanisch)
mit Untertiteln
So, 15. März 2015, 17.00 Uhr
FIL19 *Universum-Kino*

Eine Kooperation der Volkshochschule mit dem UNIVERSUM Filmtheater

2. Halbjahr 2014

Zurück in den Beruf Seite 135
Computerkurse für Frauen Seite 136
Überbetrieblicher Verbund Frau und Beruf e. V. Seite 138
Grundlagen der Büroarbeit Seite 141
Selbstcoaching und Kommunikation Seite 141
Bewerbung / Jobsuche Seite 144
Existenzgründung für Frauen Seite 145
Frauen in Führungspositionen Seite 147

Dietlinde Tartler
Leiterin Koordinierungsstelle Frau und Beruf

Dorothee Hermann
Leiterin Überbetrieblicher Verbund Frau und Beruf

Inga-Verena Schwanke
Sachbearbeiterin

Zurück in den Beruf

Der Weg zurück ins Berufsleben ist für Frauen, die sich mehrere Jahre ihrer Familie gewidmet haben, nicht leicht. Der Arbeitsmarkt, die Anforderungen in den Berufen, die Bewerbungsstrategien, aber auch viele gesetzliche Regelungen haben sich geändert. Je länger die berufliche Auszeit, desto unsicherer fühlen sich viele Frauen und trauen sich den Neustart nicht zu oder sehen keine Möglichkeit, Familie und beruflichen Wiedereinstieg zu vereinbaren.

Wir bieten Berufsrückkehrerinnen, aber auch Frauen, die noch in der Familienphase sind, ein Programm an, das sie auf den Wiedereinstieg vorbereitet – zu familienfreundlichen Zeiten am Vormittag.

Informationsveranstaltung

In dieser Veranstaltung geben wir Ihnen einen Überblick über alle Frauenkurse im aktuellen Halbjahr. Nach Wunsch vereinbaren wir zeitnah individuelle Termine, wo wir Ihnen bei der Zusammenstellung der für Sie passenden Kurse oder Programmbausteine behilflich sind.

Do, 11. September 2014 , 10–11.30 Uhr

Volkshochschule Haus Heydenstraße 2, Raum 1.08
Wir bitten um Anmeldung aus organisatorischen Gründen.

Der Weg zum Job, der Dich erfüllt

Erlebnisabend

Vorgeschaltet zum Workshop Karriere-Navigator bieten wir Ihnen einen Erlebnisabend an, wo Sie den Karriere-Navigator kennen lernen und die ersten einfachen Übungen und Erfahrungen damit machen.

Die Teilnahme am Erlebnisabend ist keine Voraussetzung für die Teilnahme am Workshop.

FFA04 Dr. Andrea Diehl
Mo, 19.00–21.00 Uhr am 17. November 2014
1 Termin, 3 Unterrichtsstunden, 10,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.04

Hinweis:
Bei Anmeldung zum Workshop FFA07 werden die Kosten für den Erlebnisabend FFA04 angerechnet.

Der Weg zum Job, der Dich erfüllt

Workshop

Soll das alles gewesen sein? In mir schlummert doch noch so viel! Könnte ich mich beruflich noch mal neu orientieren? Wie kann ich im privaten und beruflichen Leben mein Potenzial noch besser ausschöpfen? Welcher Job erfüllt mich und macht mich zufrieden? Mit der ganzheitlichen Methode „Karriere-Navigator“ helfen wir Ihnen bei der Suche nach der Antwort auf diese Fragen. Gemeinsam entdecken wir auf der Basis Ihrer Lebenssituation, Ihrer vergessenen Kindheitsträume und Leidenschaften, sowie Ihrer schon erworbenen Qualifikationen, Ihre Talente, Stärken und Neigungen (wieder). Lassen Sie sich inspirieren und motivieren, entweder auf dem begonnenen Weg weiterzugehen, diesen Weg in anderer Form fortzusetzen oder sogar einen ganz neuen Weg einzuschlagen.

Das Ziel dieses intensiven Workshops ist die Entwicklung von mindestens drei Ideen für Ihre Zukunft. Sie bekommen eine Vorstellung davon, welche ersten Schritte Sie auf dem neuen Weg gehen können.

Am 17. November 2014 findet ein Erlebnisabend (FFA04) zum kennen lernen des „Karriere-Navigator“ statt.

FFA07 Dr. Andrea Diehl
Fr, 21. November 2014, 16.00–20.00 Uhr
Sa, 22. November 2014, 10.00–18.00 Uhr
2 Termine, 15 Unterrichtsstunden
80,- €, mit Förderantrag 43,- €
VHS Haus Güldenstr. 21, 3. Stock Raum G3.01

„Ich könnte alles tun, wenn ich nur wüsste, was ich will“ (Barbara Sher)

Vielleicht befinden Sie sich gerade in der Situation, sich in Ihrem Leben von Umständen oder anderen Menschen leiten zu lassen. Das hat mit Sicherheit auch viele gute Seiten. Doch mit der Zeit sind dabei vielleicht die eigenen

Wünsche und Ziele zu sehr in Vergessenheit geraten.

Ziel dieses Seminars ist es, dem eigenen Leben wieder eine Richtung zu geben und Zugang zu den persönlichen Erfolgsstrategien zu finden. Darüber hinaus lernen Sie Methoden kennen, diese in konkrete Ziele zu verwandeln und Schritt für Schritt zur besseren Vermarktung Ihrer Fähigkeiten zu gelangen.

FFA09 Annette Quidde
Sa, 24. Januar 2015, 09.00–17.00 Uhr
So, 25. Januar 2015, 09.00–15.00 Uhr
2 Termine, 16 Unterrichtsstunden
69,- €, mit Förderantrag 37,- €
Volkshochschule Haus Güldenstraße 21
3. Stock Raum 3.03

Individuelles Berufscoaching für Frauen

Sie planen Ihren Wiedereinstieg in den Beruf. Sie möchten mit fachlicher Unterstützung z. B. eine oder mehrere der folgenden Fragen beantworten:

- Wo stehe ich jetzt und wo will ich hin?
- Welche Stärken und Ressourcen bringe ich mit?
- Gehe ich zurück in meinen „alten“ Beruf oder ist eine andere Tätigkeit denkbar?
- Was hat sich seit „damals“ verändert und wie kann ich mich diesen Veränderungen anpassen?
- Wie finde ich den Arbeitsplatz und Arbeitgeber, der zu mir passt?
- Ist der Gang in die Selbständigkeit für mich denkbar?
- Was muss ich regeln, damit der Übergang für mich und meine Familie glatt von statten geht?
- Wie gelange ich zu meinem Ziel?

In persönlichen Gesprächen klären wir Ihre Fragen. Wir helfen Ihnen, Struktur in Ihre Situation zu bringen, die Informationen zu erhalten, die Sie brauchen und zielgerichtet zu planen. Wir trainieren gemeinsam praxisbezogene Situationen und Sie bekommen ein persönliches Feedback. Ihr Coach begleitet Sie ein Stück auf Ihrem

Beratungs- und Koordinierungsstelle Frau und Beruf

Angebote der Koordinierungsstelle sind:

- Beratung von Frauen zu allen Fragen der beruflichen (Um-) Orientierung
- Seminarangebote von EDV bis Führungstraining
- Geschäftsführung des Überbetrieblichen Verbunds Frau und Beruf e. V.

Die Beratung ist kostenlos,
Termine können telefonisch vereinbart werden.

Die Beratungs- und Koordinierungsstelle Frau und Beruf wird aus Mitteln des Europäischen Fonds für regionale Entwicklung (EFRE), des Landes Niedersachsen und der Volkshochschule Braunschweig gefördert.

vhs Volkshochschule Braunschweig GmbH

Europa fördert Niedersachsen
EUROPÄISCHE UNION

Weg und gibt Ihnen den Rückhalt, den Sie brauchen, um Ihr Ziel zu erreichen.

Vereinbaren Sie einen Termin und gestalten Sie Ihre berufliche Zukunft!

FFA10 Christiane Leonhardt
5 Einzeltermine je 1 Std. nach Vereinbarung
228,- €, mit Förderantrag 117,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
Raum siehe Aushang

Computerkurse für Frauen

Erste Schritte am PC - Starter Vorkurs

Nutzen Sie die Gelegenheit für Ihre ersten Schritte in die IT-Welt mit Rechner, Maus und Tastatur. Wir möchten Sie vertraut machen mit dem Computer. Was ist Software? Wie funktioniert elektronische Datenverarbeitung? Und was bedeutet was? Wir erklären wichtige Begriffe aus der Welt der Computer.

Für alle Neueinsteigerinnen ist dieser Kurs eine empfehlenswerte Vorbereitung für den Kurs FFB „Grundlagen der EDV-Xpert Starter".

FFB01 Merle Hübner
Do, 11. September 2014, 08.15 - 11.30 Uhr
Fr, 12. September 2014, 08.15 - 11.30 Uhr
2 Termine, 8 Unterrichtsstunden
35,- €, mit Förderantrag 20,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.04

Grundlagen der EDV - Xpert Starter

Xpert

Dieser Kurs richtet sich an alle, die eine grundlegende Einführung in die Arbeit mit dem PC suchen. Der Xpert-Basis-Baustein soll Sie in die Lage versetzen, einen Computer mit Windows sicher zu bedienen und die wichtigsten Anwendungsbereiche des Internets zu nutzen. Praxisorientiertes Arbeiten mit typischen Anwendungssituationen steht im Mittelpunkt des Kurses.

Lehrgangsinhalte:

- Bedienung der Benutzeroberfläche von Windows 7
- Verwaltung von Objekten (Datenträger, Ordner und Dateien) mit dem Windows-Explorer
- Arbeiten im Internet
- E-Mails schreiben und verwalten
- Kennenlernen von grundlegenden Arbeitsabläufen eines Officeprogrammes am Beispiel der Textverarbeitung Word 2010
- Vorbereitung auf die Xpert-Prüfung

Teilnahmevoraussetzungen:
Falls Sie keine Vorkenntnisse haben, empfehlen wir den Besuch des Kurses FFB01 „Erste Schritte am PC".

Der Lehrgang kann verwendet werden als Baustein des Lehrgangssystems „Xpert Europäischer ComputerPass". Anmeldung zur Prüfung im Kurs. Prüfungsgebühr: 50,- €.

Voraussichtlicher Prüfungstermin:
19.11.2014

FFB03 Silke Scarano
Mo + Mi, 08.30–11.30 Uhr, ab 15. Sept. 2014
15 Termine, 56 Unterrichtsstunden
186,- € inkl. Lehrbuch, mit Förderantrag 103,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.05

Textverarbeitung Basics mit Word 2010

Xpert

Word bietet eine Vielzahl von Möglichkeiten, Text komfortabel zu gestalten.

In diesem Lehrgang werden die wichtigsten Textverarbeitungsfunktionen behandelt:

- Texte erstellen, bearbeiten und gestalten (Absatz-, Seitenformatierung, Aufzählung, Nummerierung)
- Arbeiten mit Textbausteinen, Erstellen eigener Dokumentvorlagen
- Tabellen einrichten und bearbeiten
- Arbeiten mit Serienbriefen
- Vorbereitung auf die Xpert-Prüfung

Teilnahmevoraussetzungen:
Lehrgang „Grundlagen der EDV" oder entsprechende Windowskenntnisse sind unbedingt erforderlich.
Der Lehrgang kann verwendet werden als Baustein des Lehrgangssystems „Xpert Europäischer ComputerPass". Anmeldung zur Prüfung im Kurs
Prüfungsgebühr: 50,- €.
Voraussichtlicher Prüfungstermin:
04.02.2015

FFB05 Silke Scarano
Mo + Mi, 08.30–11.30 Uhr ab 24. Nov.2014
15 Termine, 56 Unterrichtsstunden
186,- € inkl. Lehrbuch, mit Förderantrag 103,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.05

Tabellenkalkulation mit Excel 2010

Xpert

Das Arbeiten mit Excel wird an typischen Anwendungsbeispielen (z. B. Umsatzanalyse, Budgetkontrolle, Rentabilitätsrechnung) erlernt. Inhalte:

- Einsatzbereiche und Anwendungskonzepte
- Aufbau von Kalkulationstabellen
- Verwendung von Formeln
- Einsatz von Kalkulationsmodellen
- Speichern und Ausdrucken von Daten und Ergebnissen
- Darstellung der Ergebnisse in Präsentationsgrafiken
- Vorbereitung auf die Xpert-Prüfung

Teilnahmevoraussetzungen:
Lehrgang „Grundlagen der EDV" oder entsprechende Windowskenntnisse sind unbedingt erforderlich.
Der Lehrgang kann verwendet werden als Baustein des Lehrgangssystems „Xpert Europäischer ComputerPass". Anmeldung zur Prüfung im Kurs. Prüfungsgebühr: 50,- €.
Voraussichtlicher Prüfungstermin:
30.01.2015

FFB07 Merle Hübner
Do + Fr, 08.30–11.30 Uhr
ab 27. November 2014
15 Termine, 56 Unterrichtsstunden
186,- € inkl. Lehrbuch, mit Förderantrag 103,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.05

Präsentationen mit PowerPoint

Xpert

In diesem Lehrgang werden mit Hilfe der modernen Präsentationssoftware MS PowerPoint 2010 grundlegende Kenntnisse und Fertigkeiten zu folgenden Schwerpunkten vermittelt:

- Erstellung von Overhead-Folien, Bildschirmshows, Handouts
- Präsentationsablauf
- Gestaltung von Texten, Bildern, Tabellen, Diagrammen, Organigrammen

Beratungs- und Koordinierungsstelle Frau und Beruf

Heydenstraße 2
EG, Raum E16
38100 Braunschweig

Tel. 0531 2412-315
Fax 0531 2412-313

www.vhs-braunschweig.de
www.frau-beruf.de

Dietlinde Tartler
Leiterin
Tel. 0531 2412-324, dietlinde.tartler@vhs-braunschweig.de

Dorothee Hermann
Leiterin der Geschäftsstelle
Überbetrieblicher Verbund Frau und Beruf e. V.
Tel. 0531 2412-414 dorothee.hermann@vhs-braunschweig.de

Inga-Verena Schwanke
Sekretariat
Tel. 0531 2412-315, inga-verena.schwanke@vhs-braunschweig.de

- Folienvorlagen, Folienmaster
- wirkungsvoller Farbeinsatz
- typografischen Grundregeln und Darstellungsstrategien
- Vorbereitung auf die Xpert-Prüfung

Teilnahmevoraussetzungen:
Lehrgang „Grundlagen der EDV“ oder entsprechende Windowskenntnisse sind unbedingt erforderlich.
Der Lehrgang kann verwendet werden als Baustein des Lehrgangssystems „Xpert Europäischer ComputerPass“.
Anmeldung zur Prüfung im Kurs
Prüfungsgebühr: 50,- €.
Voraussichtlicher Prüfungstermin: 21.11.2014

FFB08 Merle Hübner
Fr + Do, 08.15 - 11.30 Uhr, ab 26. Sept. 2014
11 Termine, 44 Unterrichtsstunden
156,- € inkl. Lehrbuch, mit Förderantrag 88,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.05

Kommunikation und Organisation mit Outlook 2010

Xpert

Die tägliche Arbeitsorganisation im Büro ist eine der mühevollsten Angelegenheiten: Kalender mit Terminen führen, an Termine erinnert werden, Besprechungen planen, E-Mails schreiben und organisieren, Kontakte mit Telefonnummern und E-Mail-Adressen erfassen, an Aufgaben denken und sie bis zu einem bestimmten Zeitpunkt erledigen.

Mit Outlook lassen sich solche Aufgaben unter einer einzigen übersichtlichen Oberfläche zusammengefasst erledigen.

Im Verbund mit einem Exchange-Server ergeben sich weitere Möglichkeiten: Der gemeinsame Zugriff auf teamfähige Kalender, globale Adressbücher oder das Arbeiten als Urlaubsvertretung direkt im Postfach.

Vorbereitung auf die Xpert-Prüfung.

Teilnahmevoraussetzungen:
Lehrgang „Grundlagen der EDV“ oder entsprechende Windowskenntnisse sind unbedingt erforderlich.
Der Lehrgang kann verwendet werden als Baustein des Lehrgangssystems „Xpert Europäischer ComputerPass“.
Anmeldung zur Prüfung im Lehrgang.
Prüfungsgebühr: 50,- €.
Voraussichtlicher Prüfungstermin: 10.02.2015

FFB09 Elke Meyerdierks
Di, 08.15 - 11.30 Uhr ab 09. Dezember 2014
7 Termine, 28 Unterrichtsstunden
112,- € inkl. Lehrbuch, mit Förderantrag 66,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.05

Eine Übersicht über das Lehrgangssystem Xpert Europäischer ComputerPass und allen dazugehörenden Kursen finden Sie auf den ersten Seiten im Bereich Computer und Medien.

Word Workshop 1

Sie haben bereits etwas Word-Erfahrung gesammelt, aber das ist lange her oder einfach nicht genug? Dann kommen Sie, wir wollen üben: Word Schnellbausteine, Formatvorlagen, Grafiken platzieren, Flyer erstellen.

In diesem Workshop werden die Word-Formatvorlagen und deren Einsatz grundlegend vorgestellt. Wie schön, wenn in den Text nur noch Bausteine eingefügt werden müssen! Wir legen Bausteine an und organisieren sie ganz praktisch. Danach können wir sie z. B. in einen Flyer einsetzen. Der lebt aber von effektvollen Grafiken. Deshalb sollen auch die Möglichkeiten zum Platzieren von Grafiken und die Word-Bildtools in diesem Workshop nicht zu kurz kommen. Zu allen Inhalten gibt es verständliche Aufgaben zum Verstehen und zum Üben.

FFB51 Merle Hübner
Di, 08.15 - 11.30 Uhr, ab 16. September 2014
2 Termine, 8 Unterrichtsstunden
37,- €, mit Förderantrag 21,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.05

Word Workshop 2

Sie haben bereits etwas Word-Erfahrung gesammelt, aber das ist lange her oder einfach nicht genug? Dann kommen Sie, wir wollen üben: Briefe gestalten mit Textfeldern, DIN-Formate, Vorlagen erstellen.

Wer schreibt den schönsten Brief? Um auch zwischen den Zeilen zu lesen, werden Objekte wie Textfelder und Zeichenformen mit eingebaut. Die richtige Ausrichtung erfordert zwar einige Mühe, aber es lohnt sich. Erst recht, wenn es nach DIN gehen soll. Wie genau sehen die Formate aus? Wie sieht ein Geschäftsbrief aus und wie erstelle ich dafür eine Briefvorlage? Stoff genug und Zeit für einen Workshop, in dem gelernt und vor allem ausgiebig geübt wird.

FFB53 Merle Hübner
Di, 08.15 - 11.30 Uhr, ab 30. September 2014
2 Termine, 8 Unterrichtsstunden
37,- €, mit Förderantrag 21,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.05

Excel Workshop 1

Sie haben schon ein wenig Excel-Erfahrung gesammelt, aber das ist lange her oder einfach nicht genug? Dann kommen Sie, wir wollen üben: Excel Formate, Funktionen, Daten.

In diesem Workshop werden die wichtigsten Formate für Zahlen und Texte in Excel vorgestellt. In praktischen Aufgaben bekommen Sie die Möglichkeit, die einzelnen Kategorien der Funktionsbibliothek im Einsatz von Formeln und Funktionen kennenzulernen. Wir probieren ausgewählte Excel-Vorlagen und werden Daten sortieren und filtern.

Der Workshop bietet ausreichend Zeit zum Üben und zum Fragen stellen.

FFB55 Merle Hübner
Mi, 08.15 - 11.30 Uhr, ab 17. September 2014
2 Termine, 8 Unterrichtsstunden
37,- €, mit Förderantrag 21,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.04

Excel Workshop 2

Sie haben bereits etwas Excel-Erfahrung gesammelt, aber das ist lange her oder einfach nicht genug? Dann kommen Sie, wir wollen üben: Excel bedingte Formatierung, Diagramme, Pivot-Tabellen.

Hier wird es bunt - Formatieren mit Formeln und Funktionen. Wie das ganz einfach funktioniert, ist eine Aufgabenstellung dieses Workshops. Dies hat zwar viel mit Optik zu tun, aber echte Visualisierung liefert erst das geeignete Diagramm. Dafür

Die Geschäfte des Überbetrieblichen Verbundes führt die Beratungs- und Koordinierungsstelle Frau und Beruf Braunschweig

Dorothee Hermann
Leiterin der Geschäftsstelle
Tel. 0531 2412-414
dorothee.hermann@vhs-braunschweig.de

Der Überbetriebliche Verbund Frau und Beruf e. V.

- ist ein branchenübergreifendes Netzwerk familienorientierter Arbeitgeber/-innen in der Region Braunschweig
- ist offen vornehmlich für kleine und mittelständische Betriebe, Freiberufler/-innen, kommunale Einrichtungen, Arbeitgeber-Verbände und -initiativen
- bietet ein Forum für die Entwicklung eines familienfreundlichen Personalmanagements
- versteht sich als Multiplikator für eine zukunftsorientierte Personalpolitik
- ist Mitglied im Unternehmensnetzwerk „Erfolgsfaktor Familie"

gibt es Tipps und Tricks zum Feintuning. Und was sind eigentlich Pivot-Tabellen? Auch dazu gibt es in diesem Workshop anschauliche Aufgaben zum Verstehen und insbesondere zum Üben.

FFB57 Merle Hübner
Mi, 08.15 - 11.30 Uhr, ab 01. Oktober 2014
2 Termine, 8 Unterrichtsstunde
37,- €, mit Förderantrag 21,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.04

Quer durch die Office-Programme 2010 - Stufe 1

Word, Excel, PowerPoint, Publisher, Outlook, Internet - Einfache Übungen am PC

Schnell gelernt, aber auch schnell vergessen? Gegen das Vergessen wollen wir etwas tun. Mit einfachen Übungen werden Sie fit für Ihren PC zu Hause. Wir wollen bei jedem Treffen mehrere Programme benutzen und evtl. miteinander kombinieren. Unkomplizierte Anwendungen für den „ganz normalen PC-Alltag" stehen im Vordergrund des Unterrichts. Die Aufgaben werden im Umfang und Schwierigkeitsgrad den Wünschen der Teilnehmergruppe angepasst.

- Schreiben mit Word
- Rechnen mit Excel
- Wirkungsvoll präsentieren mit PowerPoint
- Kreativ gestalten mit Publisher
- Informationen aus dem Internet holen und verwenden
- Adressen verwalten in Outlook

Teilnahmevoraussetzung:
Grundkenntnisse in Word

FFB59 Heide-Marie Appel
Mo, 08.15 - 11.30 Uhr, ab 22. September 2014
5 Termine, 20 Unterrichtsstunden
78,- €, mit Förderantrag 42,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.04

Quer durch die Office-Programme 2010 - Stufe 2

Word, Excel, PowerPoint, Publisher, Outlook, Internet - Einfache Übungen am PC

Ausführliche Wiederholungen sind eingeplant, damit Sie Ihr Wissen festigen können. In ruhiger Atmosphäre probieren wir ohne Leistungsdruck Neues aus:

- Word: Tabellen, Dokumentvorlagen
- Excel: Diagramme
- PowerPoint: Wirkungsvoll präsentieren
- Publisher: Grußkarten
- Outlook: Terminkalender
- Internet: Suchfunktionen

Teilnahmevoraussetzung:
Grundkenntnisse in den Office-Programmen entsprechend dem Kurs Stufe 1.

FFB61 Heide-Marie Appel
Mo, 08.15 - 11.30 Uhr, ab 10. November 2014
5 Termine, 20 Unterrichtsstunden
78,- €, mit Förderantrag 42,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.04

Quer durch die Office-Programme 2010 - Stufe 3

Word, Excel, PowerPoint, Publisher, Outlook, Internet - Einfache Übungen am PC

Wir wiederholen und verwenden Stoff aus den bisherigen Unterrichtsstufen. Jedoch wird das bisher Gelernte erweitert und verknüpft, sodass Sie von Stufe zu Stufe selbstständiger arbeiten können:

- Word:
  Texte umgestalten, Formatvorlagen
- Excel: Wiederholung und Erweiterung
- PowerPoint: Aufgaben und Lösungen
- Publisher: Erstellen einer Broschüre
- Outlook: Adressen verwalten
- Internet: kostenlose Programme

Teilnahmevoraussetzung: Stabile Grundkenntnisse entsprechend dem Kurs Stufe 2.

FFB63 Heide-Marie Appel
Mo, 08.15 - 11.30 Uhr, ab 15. Dezember 2014
5 Termine, 20 Unterrichtsstunden
78,- €, mit Förderantrag 42,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.04

Neues in Office 2013

Was gibt es Neues in Office 2013? Sie haben bereits Erfahrungen mit älteren Office-Versionen gesammelt und möchten auf das neue Office-Paket umsteigen? Der neue Startbildschirm, die Backstage-Ansicht, neue Register und Symbolleisten, zahlreiche neue Funktionen werden in diesem Kurs vorgestellt. Dokumenteigenschaften, Übersetzungen, neue Möglichkeiten zur Visualisierung in Word oder Excel, Videoschnitt in PowerPoint, Suchtools in Outlook und vieles mehr.

Der Kurs bietet Zeit für Fragen und Übungen.

FFB65 Merle Hübner
Di, 08.15 - 11.30 Uhr, ab 11. November 2014
4 Termine, 16 Unterrichtsstunden
64,- €, mit Förderantrag 34,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.05

Windows 8/8.1

Schon nach kurzer Einarbeitung in das neue Betriebssystem mit schickem Design möchte man es nicht mehr missen. Denn die neue Startseite im Metro-Look, der Store, die Apps erleichtern die Bedienung und machen Spaß, mit dem Finger oder mit der Maus. Am Desktop kann wie gewohnt gearbeitet werden, während Apps im Andockfenster laufen. Zahlreiche neue Funktionen unterstützen die Dateiverwaltung, den Explorer und die Systemsteuerung. Deren Einstellungen, die Sicherheits-Konfiguration, die Dateiverwaltung und die Installation typischer Apps und natürlich Ihre Fragen werden hier besprochen. Gerade wenn Sie planen, sich einen neuen Rechner zuzulegen, ist es lohnenswert, sich mit Windows 8 zu beschäftigen.

Voraussetzung:
Windows- und Office- Grundkenntnisse

FFB67 Merle Hübner
Do, 08.15 - 11.30 Uhr, ab 18. September 2014
2 Termine, 8 Unterrichtsstunden
37,- €, mit Förderantrag 21,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.05

Schluss mit der Zettelwirtschaft - dank OneNote

Dürfen wir vorstellen? OneNote, das unterschätzte Notiz-Programm aus dem Office-Paket.

Halten Sie wichtige Notizen im Scratchpad, Ihrem neuen Notizbuch fest. Sie können Textnotizen ablegen, aber auch ganz einfach Tabellen, Bilder, Audio- oder Videoaufnahmen einfügen. Führen Sie Berechnungen durch oder lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf und fügen Sie Zeichnungen hinzu. Verknüpfte Notizen bringen Sie blitzschnell zum richtigen Ab-

Förderantrag für Frauen

Frauen, die seit mindestens 12 Monaten nicht sozialversicherungspflichtig beschäftigt waren und nicht im Leistungsbezug SGBII/III stehen, sowie Mütter in der Elternzeit bezahlen eine ermäßigte Kursgebühr.

Den entsprechenden Förderantrag erhalten Sie in der Koordinierungsstelle, im Kundencenter oder im Internet unter **www.vhs-braunschweig.de**

(bei „Service" „Dateien zum Download")

schnitt Ihrer Dokumente oder ins Internet. Sie strukturieren Ihre Ideen. Um das Speichern kümmert sich OneNote. Sie können Notizen nach Aufgaben ordnen, freigeben, synchronisieren. OneNote - das ist Teamarbeit in Echtzeit. Lassen Sie sich überraschen!

Voraussetzung:
Windows- und Office- Grundkenntnisse

FFB69 Merle Hübner
Mi, 14. Januar 2015, 08.15 - 11.30 Uhr
Mi, 21. Januar 2015, 08.15 - 11.30 Uhr
2 Termine, 8 Unterrichtsstunden
37,- €, mit Förderantrag 21,-€
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.04

Android Smartphone und Tablet

Nun liegt es vor Ihnen, das neue Smartphone oder Tablet. Aber Sie haben noch Fragen zum Einrichten und den Funktionen des Gerätes? Dann kommen Sie, wir zeigen Ihnen, wie es geht und üben gemeinsam. Die Geräte können individuell eingerichtet und angepasst werden. Die wichtigsten Einstellungen werden Schritt für Schritt erklärt. Der Umgang mit Datendiensten, das Anlegen von Benutzerkonten und die Installation ausgewählter Apps sorgen für vollständige Funktionalität. Aber auch der Umgang mit Telefon, SMS und der Kamera werden besprochen. Abgerundet wird dieser Kurs mit vielen Tipps zum Stromsparen, SD-Karten …

Das eigene Gerät bitte unbedingt aufgeladen mitbringen.

FFB71 Merle Hübner
Mi, 15. Oktober 2014, 08.15 - 11.30 Uhr
Mi, 22. Oktober 2014, 08.15 - 11.30 Uhr
2 Termine, 8 Unterrichtsstunden
37,- €, mit Förderantrag 21,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.04

PowerPoint praktisch und kompakt

Sie haben noch keine Erfahrungen mit PowerPoint und möchten eine Präsentation erstellen? Ihre Pläne gleich in die Tat umsetzen? Inhalte einbinden, Folien und den Ablauf gestalten? Kurz und bündig wird dieser Kurs Sie zum Ziel bringen.

Teilnahmevoraussetzung:
Sichere Windowskenntnisse

FFB73 Merle Hübner
Di, 08.15 - 11.30 Uhr, ab 14. Oktober 2014
2 Termine, 8 Unterrichtsstunden
37,- €, mit Förderantrag 21,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.05

Stolpersteine bei PowerPoint-Präsentationen

Kennen Sie das auch? Zu lang, zu langweilig, zu langsam. So werden Zuhörer ungewollt zur Hauptperson der Präsentation: Sie gehen, schlafen oder spielen mit ihren Smartphones. Was ist die richtige Mischung, um eine Präsentation spannend und interessant zu gestalten? In diesem Workshop wollen wir die Rahmenbedingungen erarbeiten, die den Inhalt (maximale Textmenge), die Form (spannendes Layout) und die Präsentationstechnik (überraschende Effekte) optimieren.

Bitte mitbringen, falls vorhanden:
Eine Präsentation, eine Stoppuhr und bequeme Kleidung.

Voraussetzung:
PowerPoint Grundkenntnisse

FFB75 Merle Hübner
Mo, 08.15 - 11.30 Uhr am 15. September 2014
1 Termin, 4 Unterrichtsstunden
20,- €, mit Förderantrag 13,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.04

Einstieg in die Bildbearbeitung mit GIMP 2.8

Mit der kostenlosen Software Gimp lassen sich Fotos optimieren, Fotomontagen und Zeichnungen erstellen. In diesem Einstiegskurs lernen wir anhand gemeinsamer Übungen verschiedene Werkzeuge und Filter kennen, um Fotos zu verbessern.

- Fotos zuschneiden, drehen und gerade rücken
- Kontrast- und Farbkorrektur, Fotos in schwarz-weiß umwandeln
- Retuschierwerkzeuge wie Stempel, Scharf- oder Weichzeichnen
- Ebenentechnik und erste Montagen

Grundkenntnisse über Dateigrößen und -formate, Farbmodi und Auflösung werden vermittelt.

Teilnahmevoraussetzungen:
Sicherer Umgang mit Windows und den Standardfunktionen des Computers
Bitte mitbringen:
Max. 30 Fotos auf USB-Stick

FFB77 Franziska Rutz
Sa 18. - So 19. Oktober 2014
Sa, 09.00–16.00 Uhr, So, 09.00–16.00 Uhr
2 Termine, 16 Unterrichtsstunden, 60,- €
mit Förderantrag 33,-€
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.01

Photoshop Elements

– das Photoshop-Programm für Einsteigerinnen

Der Umfang an Werkzeugen zur Fotobearbeitung lässt kaum Wünsche offen. Neben dem Schnellauswahl- oder dem Gerade-Ausrichten-Werkzeug gibt es eine Vielzahl von Möglichkeiten zur Fotobearbeitung: Zuschneiden, Schärfen, Nachbelichten. Mit dem Text-Werkzeug können Grußkarten gestaltet werden. Filter erzeugen Kunstwerke und Assistenten helfen bei komplexen Kreationen. Es können einfach Alben erstellt werden und als Diashow präsentiert werden. Elements beinhaltet aber auch ein Programm zum Organisieren der Dateien. Bringen Sie eigene Fotos auf dem USB-Stick mit. Sie werden staunen, was sich damit alles machen lässt.

FFB79 Merle Hübner
Mi, 08.15 - 11.30 Uhr, ab 26. November 2014
5 Termine, 20 Unterrichtsstunden
78,- €, mit Förderantrag 42,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.04

EDV-Sommerfestival für Frauen 2014
1. – 5. September

Jedes Jahr in den Sommerferien
veranstaltet die VHS
das EDV-Sommerfestival für Frauen

EDV-Sommerfestival für Frauen 2014

1. – 5. September

in Kooperation mit dem Gleichstellungsreferat Stadt Braunschweig

Photoshop CS6

In diesem Seminar lernen Sie die grundlegenden Funktionen und Einsatzmöglichkeiten der professionellen Bildbearbeitungssoftware Photoshop kennen. Vermittelt werden Grundkenntnisse über Dateiformate und Dateigrößen, Farbmodi und Auflösungen. Sie lernen Techniken kennen, wie Sie Bilder weiter verarbeiten können - für den Druckbereich oder für den Einsatz im Internet. Die dafür erforderlichen Montage- und Retuschetechniken mit dem Einsatz von Ebenen und Filtereffekten sind ebenfalls Inhalt des Kurses.

Teilnahmevoraussetzungen:
Sichere EDV-Grundkenntnisse und Kenntnisse eines grafischen Programms

FFB81 Merle Hübner
Fr, 16. Januar 2015, 17.00–20.15 Uhr
Sa, 17. Januar 2015, 09.00–16.00 Uhr
2 Termine, 12 Unterrichtsstunden
53,- €, mit Förderantrag 29,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.05

InDesign CS6 kompakt

Zunächst richten wir die Benutzeroberfläche und die Voreinstellungen ein. Anschließend geht es gleich los mit Textobjekten und deren Textanschluss. Wir erstellen Grafikobjekte, formatieren sie und verpassen ihnen schicke Effekte. Natürlich erzeugen wir auch Tabellen, Inhaltsverzeichnisse und Formatvorlagen. Wir arbeiten mit Ebenen und Objektbibliotheken und kümmern uns um das Farbmanagement. Die Ergebnisse werden als PDF exportiert und gedruckt. Mal sehen, ob wir nicht einen flotten Flyer produzieren.

Teilnahmevoraussetzung:
Windows-Kenntnisse

FFB83 Merle Hübner
So, 09.00–16.00 Uhr am 23. November 2014
1 Termin, 8 Unterrichtsstunden
37,- €, mit Förderantrag 21,-€
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.11

Unsere Kursleiter/-innen

... haben alle eine entsprechende Ausbildung und meist umfangreiche Erfahrung im Unterricht mit Erwachsenen.

Flyer- und Broschüren gestalten mit Photoshop und InDesign CS6

Sie haben ein wenig Erfahrung in Photoshop und InDesign und möchten einen Flyer erstellen? Dann kommen Sie, wir wollen üben: Grafiken mit Photoshop und Layout mit InDesign.

Vom Entwurf bis zum Flyer sind einige Arbeitsschritte notwendig. Dieser Workshop soll einen kurzen Einstieg in Photoshop bieten, um Grafiken aus Zeichenformen und Texten zu erstellen. Diese werden dann in InDesign zwischen die Texte des Flyers platziert. Dafür erkunden wir zunächst den Programmaufbau von InDesign und erproben den Einsatz typischer Layout-Elemente. Dann geht es an das Einrichten der Seitenformate für den Flyer. Noch etwas gestalten und als PDF speichern. Fertig ist der druckbare Flyer.

Voraussetzung: Sichere Windows Kenntnisse und Grundkenntnisse in der Bildbearbeitung.

FFB85 Merle Hübner
Fr 06. - Sa 07. Februar 2015
Fr, 09.00–16.00 Uhr,
Sa, 09.00–16.00 Uhr
2 Termine, 16 Unterrichtsstunden
60,- €, mit Förderantrag 33,-€
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.11

Schritt für Schritt zur eigenen Homepage

Sie möchten privat, für Ihre Selbständigkeit, für den Verein oder aus anderen Gründen im Internet präsent sein? Eine individuelle Homepage zu erstellen ist gar nicht so schwer.

Wir zeigen Ihnen, wie Sie Schritt für Schritt mit einfachen Mitteln Ihren Internet-Auftritt gestalten können. Sie lernen, wie Sie Ihre Internetseite mit Texten, Bildern und Links systematisch aufbauen und erfolgreich im Internet veröffentlichen. Was ist, wenn meine Homepage fertig ist? Vermarktung, Rechte und Kosten.

Wie wird meine Homepage ein Erfolg? Pflege, Auswertung und Aktualisierung.

Teilnahmevoraussetzung:
Gute Windows- und Internet-Kenntnisse

FFB87 Merle Hübner
Mi, 08.15 - 11.30 Uhr, ab 26. November 2014
5 Termine, 20 Unterrichtsstunden
78,- €, mit Förderantrag 42,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.04

Mein Laptop - das unbekannte Wesen

Der neue Laptop ist da und damit Fragen über Fragen. Manchmal ist man unsicher, traut sich nicht zu handeln. All dies wollen wir gemeinsam ändern. Bringen Sie Ihren Laptop mit. Wir werden uns Windows und Word anschauen, damit arbeiten und Ihre Fragen direkt klären.

FFB89 Carmela Klinge
Fr, 14. November 2014, 08.15 - 11.30 Uhr
Fr, 21. November 2014, 08.15 - 11.30 Uhr
2 Termine, 8 Unterrichtsstunden
37,- €, mit Förderantrag 21,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, Raum s. Aushang

Facebook, Twitter & Co.

Soziale Netzwerke im Internet

Freunde finden, Kontakt halten, dabei sein. Tag und Nacht. Das Internet steht zur Verfügung, wann immer und wo immer wir wollen. Abhörspielzeug in Kinderzimmern und freiwillige Datenauskunft aus dem Wohnzimmer. Der Arbeitsplatz bietet Raum für soziale Netzwerke.

Facebook, YouTube, Flickr, Wikipedia, Twitter. Wir bloggen was das Zeug hält. Warum tun wir das und wer sind die Gewinner? Mehr über Nutzen und Risiken sozialer Netzwerke im Internet erfahren Sie in diesem Kurs.

FFB91 Merle Hübner
So, 09.00–16.00 Uhr am 16. November 2014
1 Termin, 8 Unterrichtsstunden
37,- €, mit Förderantrag 21,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.11

Sichern Sie Ihre Daten!

Daten auf dem PC, Laptop oder Smartphone müssen vor Viren und Verlust geschützt werden. Wir zeigen Ihnen, wie Sie das tun können. Wir führen eine Datensicherung auf externe Datenträger durch und erstellen eine Systemdisk. Wie sicher sind Daten auf Internet-Servern gespeichert? Kann ich Daten von defekten USB-Sticks

retten? Was bedeutet Verschlüsselung von Daten und wie mache ich das? Im Internet müssen persönliche Daten vor Missbrauch geschützt werden. Sind sie das auch in sozialen Netzwerken? Wie schütze ich meine Internetdateien vor Google? Sind Homebanking, die Steuererklärung und der Online Personalausweis wirklich sicher? Auf diese und weitere Fragen, die Sie mitbringen können, soll der Kurs Antworten geben.

Teilnahmevoraussetzung:
Windows-Grundkenntnisse

FFB93 Merle Hübner
So, 09.00–16.00 Uhr am 18. Januar 2015
1 Termin, 8 Unterrichtsstunden
37,- €, mit Förderantrag 21,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.05

Grundlagen der Büroarbeit

Ansprechende Geschäftsbriefe und E-Mails

Geschäftskorrespondenz in Papierform oder als E-Mail lebt nicht nur vom Inhalt. Auch die Form muss stimmen. Schließlich vermitteln Briefe und E-Mails, die im Namen eines Unternehmens verschickt werden, ein bestimmtes Bild vom Unternehmen. Ansprechend gestaltete, klar formulierte Geschäftspost wirkt nicht nur modern im Stil, sondern ist vor allem effektiv in der Wirkung. Dabei sollten die Schreib- und Gestaltungsregeln der DIN 5008 beachtet werden.

Teilnahmevoraussetzung:
Grundkenntnisse in Word

FFE02 Heide-Marie Appel
Sa, 09.00–16.00 Uhr am 10. Januar 2015
1 Termin, 8 Unterrichtsstunden
34,- €, mit Förderantrag 20,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.05

DIN 5008 - Was Sie wissen sollten

Sind die Regeln der DIN 5008 für Sie ein „Buch mit sieben Siegeln"?

Das lässt sich schnell ändern! In diesem Kurs lernen und üben Sie

- wie Sie Briefe übersichtlich und DIN-gerecht gestalten
- die korrekte Anordnung im Anschriftenfeld
- welche Angaben in E-Mails gesetzlich vorgeschrieben sind
- wie Zahlen, Telefon- und Postfachnummern gegliedert werden
- wann und wo Leerzeichen gesetzt werden
- den Unterschied zwischen Binde- und Gedankenstrich

und, und, und...

FFE05 Leonore Stolte
Sa, 09.00–14.00 Uhr am 24. Januar 2015
1 Termin, 6 Unterrichtsstunden
28,- €, mit Förderantrag 17,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock, Raum 1.04

Ach ja, die Rechtschreibung.....

Wie vertraut sind Ihnen die seit 2007 geltenden amtlichen Regeln der neuen Rechtschreibung?

Wann schreibt man groß, wann klein? Was wird getrennt geschrieben, was zusammen?

Welche Worte schreibt man mit ß, welche mit ss? Das oder dass? Rauhfaser oder Raufaser?

In diesem Kurs lernen und üben Sie

- die Groß- und Kleinschreibung
- die Getrennt- und Zusammenschreibung
- s-Laute

Ganz nebenbei lernen Sie die eingedeutschte Fremdwortschreibung kennen und sind vielleicht erstaunt, dass aus der Gemse eine Gämse geworden ist.

FFE08 Leonore Stolte
Sa, 09.00–14.00 Uhr am 22. November 2014
1 Termin, 6 Unterrichtsstunden
28,- €, mit Förderantrag 17,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.01

Punkt, Komma, Strich - Zeichensetzung heute

Sind Sie immer sicher, ob das Komma am richtigen Platz steht? Oder sollten Sie besser einen Punkt machen? Satzzeichen - richtig gesetzt - gliedern Texte, erleichtern das Lesen und damit das Verständnis.

In diesem Kurs lernen und üben Sie die wichtigsten Regeln der Zeichensetzung und gewinnen so mehr Sicherheit. Ganz nebenbei erfahren Sie gleichzeitig etwas über den guten Satzaufbau und einen flüssigen Briefstil.

FFE11 Leonore Stolte
Sa, 09.00–14.00 Uhr am 17. Januar 2015
1 Termin, 6 Unterrichtsstunden
28,- €, mit Förderantrag 17,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.04

Protokollführung in Beruf und Ehrenamt

Ob im Beruf oder bei einer ehrenamtlichen Tätigkeit - in Besprechungen, Sitzungen oder Versammlungen wird Protokoll geführt. Bei der Einführung in das Thema lernen Sie unterschiedliche Protokollarten kennen, den Aufbau und die äußere Gestaltung eines Protokolls, was Sie aufnehmen müssen und was nicht, wie sich Rede und Wiedergabe im Protokoll unterscheiden und welche rechtlichen Vorgaben zu beachten sind. Im praktischen Teil können Sie Aufnahmetechnik und Formulierungen üben und am PC ein Protokoll erstellen.

Voraussetzung: Grundkenntnisse in der PC-Anwendung

FFE13 Leonore Stolte
Fr, 14. November 2014, 16.30–19.45 Uhr
Fr, 21. November 2014, 16.30–19.45 Uhr
2 Termine, 8 Unterrichtsstunden
34,- €, mit Förderantrag 20,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.04

Selbstcoaching und Kommunikation

Ermutigungs-Training
(Encouraging Training, Schoenaker-Konzept®)

Mit genügend Mut sind wir allen Aufgaben in Beruf, Familie und Gemeinschaft gewachsen.

Doch nicht immer sind wir „guten Mutes". Im Training üben Sie aktiv....

- Ihre eigenen Fähigkeiten zu erkennen, zu schätzen und zu nutzen
- sich weniger von der bisherigen Fehlerorientierung einschränken zu lassen
- Ihre Einzigartigkeit und Ihre Bedürfnisse zu erkennen

Die Volkshochschule Braunschweig engagiert sich seit 2006 zusammen mit Vertretern aus Wirtschaft, Institutionen und Verbänden im Braunschweiger Bündnis für Familie. Gemeinsam wollen wir die Situation der in Braunschweig lebenden Familien verstärkt in den politischen und gesellschaftlichen Blickpunkt rücken.

Braunschweiger Bündnis für Familie

Der 2007 gegründete Verein „Lokales Bündnis für Familie e. V." hat sich zum Ziel gesetzt die Situation der Familien vor Ort zu verbessern und Berufstätige bei der Vereinbarkeit von Familie und Beruf zu unterstützen. Den derzeitigen Schwerpunkt bilden Angebote zur Entlastung bei der Kinderbetreuung.

Weitere Infos: www.bsbff.de

- sich bewusst Ziele zu setzen und diese zu verfolgen
- einen guten Umgang mit sich selbst und anderen Menschen zu finden
- die eigenen Zweifel zu überwinden
- mehr Mut zu entwickeln, Neues anzugehen und Altes loszulassen

Informationen und praktische Übungen wechseln mit Gesprächsrunden und Entspannungselementen ab. Eine Veränderung im Denken und neue, positivere Verhaltensmuster werden stetig trainiert. Sie entwickeln eine mutigere und optimistischere Haltung sich selbst und Ihren Mitmenschen gegenüber. Durch die gewonnene Gelassenheit erwächst Kraft für die Veränderungen belastender Situationen.

Bitte eine Kladde (DIN A5) mitbringen.

FFG01 Antje Lemke
Do, 18.30–20.00 Uhr, ab 13. November 2014
10 Termine, 20 Unterrichtsstunden
98,- €, mit Förderantrag 50,- €
Volkshochschule Haus Güldenstraße 21
3. Stock Raum 3.13

SelbstCoaching mit NLP - Ziele benennen und verwirklichen

In diesem Seminar erlernen die Teilnehmerinnen eine Strategie, mit der sie systematisch berufliche, aber auch persönliche Ziele formulieren und erreichen können. Das Wochenendseminar vermittelt Techniken des Neurolinguistischen Programmierens (NLP), die zeitnah zu konkret greifbaren Veränderungen führen. Die angewandten Methoden werden leicht verständlich erklärt und demonstriert. Wichtiger Bestandteil des Seminars ist das aktive Ausprobieren und Einüben der vorgestellten Techniken anhand eigener Veränderungswünsche. Auf diese Weise erwerben die Teilnehmerinnen sowohl das erforderliche systematische Verständnis der SelbstCoaching- Techniken als auch praktische Kompetenz in deren Anwendung.

FFG04 Prof. Dr. Friedrich Lohmann
Sa 18. - So 19. Oktober 2014
Sa, 09.30–16.30 Uhr, So, 09.30–16.00 Uhr
2 Termine, 17 Unterrichtsstunden
64,- €, mit Förderantrag 35,- €
Volkshochschule Haus Güldenstraße 21
3. Stock Raum 3.13

SelbstCoaching mit NLP - Den Weg frei machen für Veränderungen

Einschränkende Überzeugungen über die eigenen Fähigkeiten und Entwicklungsmöglichkeiten können es schwer bis unmöglich machen, berufliche aber auch persönliche Ziele zu erreichen. In diesem Seminar lernen die Teilnehmerinnen solche einschränkenden Überzeugungen aufzulösen, durch förderliche zu ersetzen und so buchstäblich den Weg frei zu machen, um gewünschte Veränderungen in die Tat umzusetzen. Die vermittelten Methoden des Neurolinguistischen Programmierens (NLP) werden leicht verständlich erklärt und demonstriert. Wichtiger Bestandteil des Seminars ist das aktive Ausprobieren und Einüben der vorgestellten Techniken anhand eigener Veränderungswünsche. Auf diese Weise erwerben die Teilnehmerinnen sowohl das erforderliche systematische Verständnis der Selbst-Coaching-Techniken als auch praktische Kompetenz in deren Anwendung.

FFG07 Prof. Dr. Friedrich Lohmann
Sa 10. - So 11. Januar 2015
Sa, 09.30–16.30 Uhr, So, 09.30–16.00 Uhr
2 Termine, 17 Unterrichtsstunden
64,- €, mit Förderantrag 35,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.03

Gespräche gelassen meistern

Sicher erinnern Sie sich an eine Gesprächssituation in der sie nervös, aufgeregt, verängstigt, verärgert oder sogar wütend waren. Wahrscheinlich ist das Gespräch dann aus dem Ruder gelaufen. Doch es geht auch anders. Wir betrachten gemeinsam an diesem Seminartag kommunikative Fehltritte, lernen kommunikationsfreudige Hilfsmittel kennen und setzen diese dann in der Unterhaltung ein und um. So wappnen wir uns positiv und konstruktiv für kommende Gesprächssituationen. Darüber hinaus arbeiten wir an unserer Einstellung, denn eine gute Gesprächsführung hängt entscheidend von unserer Haltung ab.

Inhalte:

- Die drei K´s in der Kommunikation
- Du- und Ich-Botschaften
- Killwörter
- Das gute Zuhören
- Das 4-Ohren-Modell
- Rapport
- Körpersprache
- Frühzeitig streiten
- Nein-Sagen

FFG10 Irene Merbitz-Flentje
So, 08.30–16.00 Uhr am 18. Januar 2015
1 Termin, 9 Unterrichtsstunden
39,- €, mit Förderantrag 22,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.03

Miteinander statt gegeneinander

Gezielte Gesprächsführung

In angespannten Gesprächssituationen im Alltag und im Beruf ist es häufig schwierig, sich zu behaupten, ohne das Gegenüber zu verletzen.

Wir zeigen Ihnen, wie Sie Konflikte und Manipulationstaktiken erkennen, um mit Ihren Mitmenschen fair und effizient kommunizieren zu können.

In Einzelübungen und Gruppenarbeiten mit Analyse und Feedback lernen Sie:

- Konflikte und Manipulationstaktiken erkennen
- Konfliktbewältigung
- Verhandlungsstile
- Sach- und Beziehungsebene
- Empathie herstellen
- Argumentation
- eine Zwei-Gewinner-Lösung zu finden
- Gesprächsstrategien
- Feedbackregeln

FFG13 Kathrin Heitbreder
Fr, 08.30–11.45 Uhr
ab 14. November 2014
3 Termine, 12 Unterrichtsstunden
54,- €, mit Förderantrag 30,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.09

E-Mail
Windows
EDV-Sommerfestival für Frauen
Computer
Grafik
2014
1. – 5. September

K.N.U.T.

Das Kinder-Notfall-Unterbringungs-Telefon

Bei einem spontanen Ausfall Ihrer Kinderbetreuung rufen Sie bei uns an.

Wir schicken kurzfristig eine zuverlässige, von uns geschulte Betreuerin zu Ihnen nach Hause.

Braunschweiger Bündnis für Familie

Zwei Probleme - ein Anruf!

Tel. 0178 19 56 29 - 1
Tel. 0178 19 56 29 – 5

Pa.U.L.A.

Partner für Unterbringungs-Leistungen auf Abruf

Dienstreise, Projektbesprechung, Konferenz in der Schule ... oft ist absehbar, dass ein Termin sich über die normale Kinderbetreuungszeit hinaus erstreckt. Rufen Sie bei Pa.U.L.A. an. Eine unserer Bertreuerinnen kommt zu Ihnen nach Hause und kümmert sich liebevoll um Ihr Kind/Ihre Kinder.

Betreuungszeiten: 7–19 Uhr. Darüber hinaus sind persönliche Absprachen möglich. Maximale Betreuungsdauer zwei Tage. Kosten: 8,- € / Betreuungsstunde

Selbstsicher reden und selbstbewusst kommunizieren

Sind Sie es auch Leid, übersehen und nicht gehört zu werden?

Fällt es Ihnen auch schwer, Ihre Meinung vor einer Gruppe von Menschen klar und überzeugend zu äußern und Ihre Interessen auch gegenüber Männern zu vertreten?

Da Sprache erlernt und nicht angeboren ist, müssen wir uns mit Unsicherheiten, sprachlichen Schwierigkeiten und Redeängsten nicht abfinden.

Lernen Sie Selbstbewusstsein auszustrahlen und sich Gehör zu verschaffen.

Trainieren Sie Selbstsicherheit und Körpersprache und erlangen Sie Schlagfertigkeit.

Inhalte:

- Den blinden Fleck erkennen
- Selbstsicherheit und Präsenz
- Unterschiede zwischen Männer- und Frauenkommunikation
- etwas auf den Punkt bringen
- Überzeugungsfähigkeit
- Schlagfertigkeit

In Zwiegesprächen, Diskussionen und im Vortrag können Sie mit Gleichgesinnten Ihre Fähigkeiten verbessern und somit sicherer werden und Spaß am Reden erlangen!

FFG16 Kathrin Heitbreder
Do, 16. Oktober 2014, 08.30–11.45 Uhr
Do, 23. Oktober 2014, 08.30–11.45 Uhr
2 Termine, 8 Unterrichtsstunden
37,- €, mit Förderantrag 21,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.08

Durch Körpersprache zu mehr Souveränität

Wir sprechen immer. Auch ohne Worte. Die Körpersprache ist unser elementarstes Kommunikationsmittel. Und doch schöpfen wir bei weitem nicht alle unsere Möglichkeiten aus. Die meisten Menschen wenden Körpersprache instinktiv an und verstehen sie instinktiv bei anderen Menschen, sind sich jedoch über deren Wirkung im Unklaren. Vor allem in Stresssituationen. Der Körper zeigt deutlich sein Unwohlsein. Geht es uns gut, kriegen wir das mit dem „wo lassen wir die Arme" noch hin. Doch in einer stressvollen oder angespannten Situation machen die Hände was sie wollen. In diesem Seminar schärfen wir unsere Sinne, um uns unserer eigenen Körpersprache bewusst zu werden und um die nonverbalen Signale unseres Gegenübers besser einzuschätzen und gekonnter mit ihnen umzugehen.

FFG18 Irene Merbitz-Flentje
So, 09.30–16.00 Uhr am 25. Januar 2015
1 Termin, 9 Unterrichtsstunden
39,- €, mit Förderantrag 22,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.03

Das eigene Image - Selbstbild und Fremdbild

Kennen Sie das Bild, das andere von Ihnen haben? Oder besser: Die unterschiedlichen Bilder. Jede Person hat ein „Image". Manche Menschen fühlen sich - gerade im Beruf - verkannt. „Die anderen denken, ich bin eine graue Maus. Man traut mir nichts zu. Jeder denkt, ich bin eine Furie..."

Dabei ist doch alles ganz anders. Von ungefähr kommt so ein Eindruck jedoch nicht. Unsere Begegnungen sind von „Momentaufnahmen" geprägt. So kann es sein, dass ein einzelner Augenblick diesen Eindruck geformt hat und wiederkehrende Situationen ihn untermauern. In diesem Seminar geht es um die Fremd- und Selbstwahrnehmung und darum, beides in Übereinstimmung zu bringen. So können wir sicher sein, dass wir so gesehen werden, wie wir sind und wie wir gesehen werden wollen.

FFG19 Irene Merbitz-Flentje
So, 08.30–16.00 Uhr am 16. November 2014
1 Termin, 9 Unterrichtsstunden
39,- €, mit Förderantrag 22,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.04

Ihr souveräner Auftritt in der Öffentlichkeit

Auftreten, Kleidung, Körpersprache sowie rhetorische Mittel und Argumentationsweise entscheiden, wie Sie auf andere wirken. Schon mit der Umsetzung einfacher Regeln und gezieltem Verhalten, das selbstverständlich zur eigenen Persönlichkeit passen muss, können Sie ein souveränes Bild vermitteln und Ihre Wirkung auf andere in der Öffentlichkeit optimal gestalten. Welches Verhalten gilt als selbstbewusst und woran erkennen Sie Unsicherheiten, auch wenn das Signal kaum wahrnehmbar erscheint? Wie können Sie bei anderen und bei sich selbst gezielt darauf reagieren? In diesem Seminar erarbeiten Sie Ihren persönlichen Auftritt in Selbstpräsentationen, üben die Grundregeln zum sicheren Vortragen und erhalten ein Feedback bezüglich Ihrer Wirkung nach außen. Aus der Vielzahl der Auftrittsmöglichkeiten finden Sie heraus, wie Sie wirken und was gut zu Ihnen und Ihrer Persönlichkeit passt - und kreieren Ihren eigenen souveränen Stil.

FFG21 Annette Quidde
Sa 15. - So 16. November 2014
Sa, 09.00–17.00 Uhr, So, 09.00–16.00 Uhr
2 Termine, 17 Unterrichtsstunden
73,- €, mit Förderantrag 39,- €
VHS Haus Güldenstraße 21, 3. Stock Raum 3.13

Strategien für einen gelassenen Umgang mit Kritik

Viele Menschen empfinden Kritik als Herabsetzung ihrer Person. Das muss nicht sein, denn Kritik kann auch konstruktiv geäußert werden. Und doch, manchmal ist sie einfach der Hammer. Darum ist es wichtig zu lernen, in Kritiksituationen gelassen zu bleiben, unsachliche Kritik zurückzuweisen und konstruktive Kritik selbstsicher anzunehmen. Sind wir die Kritikgeber, ist es wichtig, ein konstruktives Gesprächsklima zu schaffen.

Inhalte:

- Entspannungs- und Atemübungen
- Mentale Übungen zur Stärkung unserer Abwehr
- Gut zuhören
- Das 4-Ohren-Modell

Die Beratung ist entgeltfrei!
Vereinbaren Sie telefonisch einen Termin: 0531 2412-315 oder -324

Volkshochschule
Haus Heydenstraße 2
EG, Raum E16

Einzelberatung bei Praktikums-/Arbeitsplatzsuche und Aufnahme in einen Bewerberinnenpool

Für Frauen, die sich im Anschluss an das Programm auf die Praktikums- oder Arbeitsplatzsuche begeben wollen, bietet die Koordinierungsstelle Frau und Beruf kostenlose Beratungsgespräche an sowie die Aufnahme der Bewerbungsunterlagen in einen Bewerberinnenpool, welcher den Betrieben des Überbetrieblichen Verbundes Frau und Beruf e. V. zugänglich ist.

- Reden, reden, reden
- Konstruktive Kritik geben

In entspannter Atmosphäre werden verschiedene Strategien ausprobiert.

FFG22 Irene Merbitz-Flentje
So, 08.30–16.00 Uhr am 19. Oktober 2014
1 Termin, 9 Unterrichtsstunden
39,- €, mit Förderantrag 22,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.08

Ich lasse mich nicht unterkriegen

Vielleicht haben Sie sich schon einmal gefragt, wieso manche Menschen aus belastenden Situationen nicht nur unbeschadet, sondern gestärkt hervorgehen, während andere unter ähnlichen Situationen leiden und krank werden.

Woher kommt diese psychische Widerstandsfähigkeit (Resilienz)?

Was haben resiliente Menschen, was andere nicht haben?

Und vor allem: Was können wir von ihnen lernen?

Im Kurs beschäftigen wir uns mit der Frage unserer eigenen Widerstandsfähigkeit und wie wir diese weiter ausbauen können, um dem täglichen Leistungsdruck und den Krisen in unserem Leben nicht nur besser gewachsen zu sein, sondern um auch gestärkt aus ihnen hervorgehen können.

FFG25 Christiane Leonhardt
Sa, 09.00–16.30 Uhr am 24. Januar 2015
1 Termin, 9 Unterrichtsstunden, 39,- €
mit Förderantrag 22,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.03

Leichter Entscheidungen treffen

Täglich müssen wir kleine oder große Entscheidungen treffen: Karriere oder Familie? Job-Wechsel oder Weiterbildung? Wellness-Urlaub oder Rundreise? Das rote oder das blaue Kleid? Pizza oder Salat?

„Große" Entscheidungen kosten viel Kraft und Energie. Je mehr Wahlmöglichkeiten wir haben, je weitreichender die Konsequenzen sind, umso schwerer fällt es, sich für eine Lösung zu entscheiden. Mache ich das Richtige? Soll ich meinem Verstand folgen oder meiner Intuition? Wenn die Situation kompliziert erscheint, fühlt man sich schnell hilflos. Unser „Kopf!" sagt uns etwas anderes als der „Bauch", das „Herz" möchte ganz etwas anderes, quälende Zweifel kommen auf und blockieren uns. Aus Angst vor falschen Entscheidungen neigen viele Menschen dazu sich vor der Entscheidung zu drücken und überlassen sie anderen. Doch kommen die eigenen Interessen dabei häufig zu kurz? Je eher Sie Klarheit über Ihre echten Bedürfnisse, Ihre wahren Ziele haben, desto schneller können Sie eine tragfähige Entscheidung treffen. In diesem Workshop lernen Sie geeignete Methoden kennen, die es Ihnen leichter machen. Ziel ist es, dass Sie für sich selbst eine zu Ihnen passende Strategie entwickeln.

FFG27 Leonore Stolte
Sa, 09.00–16.00 Uhr am 11. Oktober 2014
1 Termin, 8 Unterrichtsstunden
35,- €, mit Förderantrag 20,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.03

Bewerbung

Weg vom Standard - Meine ganz persönliche Bewerbung

Sie sind dabei, sich für eine neue Stelle zu bewerben? Die vielen Ratgeber verwirren Sie in ihrer Vielfalt eher, als dass sie Ihnen helfen? Sie fragen sich, ob Sie Ihre Bewerbung an bestimmten Standards orientieren sollen, oder ob Sie ihnen eine persönliche Note geben dürfen? Sie haben noch nie eine Bewerbung geschrieben? Oder haben Sie schon unzählige Mappen abgeschickt, ohne den erwünschten Erfolg?

Wenn Sie Ihr ganz persönliches Bewerbungspaket schnüren und/oder einfach mehr Sicherheit im Bewerbungsprozess erlangen wollen, dann sind Sie hier richtig.

An zwei Wochenenden widmen wir uns Ihrem individuellen Bewerbungsweg, Ihren Anliegen, Ihren Stärken, Ihrem persönlichen Profil, so dass Sie authentisch und selbstbewusst Ihrem Traumjob ein Stück näher kommen.

FFJ01 Christiane Leonhardt
Sa, 15. November 2014, 09.30–16.30 Uhr
Sa, 22. November 2014, 09.30–16.30 Uhr
2 Termine, 16 Unterrichtsstunden
70,- €, mit Förderantrag 38,- €
VHS Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.01

Bewerbung online

Sie haben bereits etwas Word-Erfahrung gesammelt, aber das ist lange her oder einfach nicht genug? Dann kommen Sie, wir wollen üben: Word Schnellbausteine, Formatvorlagen, Grafiken platzieren, Flyer erstellen

In diesem Workshop werden die Word-Formatvorlagen und deren Einsatz grundlegend vorgestellt. Wie schön, wenn in den Text nur noch Bausteine eingefügt werden müssen! Wir legen Bausteine an und organisieren sie ganz praktisch. Danach können wir sie z. B. in einen Flyer einsetzen. Der lebt aber von effektvollen Grafiken. Deshalb sollen auch die Möglichkeiten zum Platzieren von Grafiken und die Word-Bildtools in diesem Workshop nicht zu kurz kommen. Zu allen Inhalten gibt es verständliche Aufgaben zum Verstehen und zum Üben.

FFJ03 Merle Hübner
Mi, 12. November 2014, 08.15 - 11.30 Uhr
Mi, 19. November 2014, 08.15 - 11.30 Uhr
2 Termine, 8 Unterrichtsstunden
37,- €, mit Förderantrag 21,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.04

Das gelungene Vorstellungsgespräch

Im Vorstellungsgespräch geht es darum, sich gut in Szene zu setzen, selbstsicher aufzutreten und positiv über sich zu reden. Kurz: Werbung in eigener Sache zu machen. Diese Chance nutzen Sie am besten, wenn Sie sich sorgfältig dafür vorbereiten. Wir unterstützen Sie dabei mit Tipps, Informationen, Übungen.

Inhalte:

- Das optimale Verhalten im Vorstellungsgespräch
- Klassische Entscheidungskriterien
- Der Ablauf eines Vorstellungsgesprächs
- Gute Formulierungen zur Selbstpräsentation
- Souverän auf Fragen reagieren

FFJ07 Kathrin Heitbreder
Fr, 08.30–11.45 Uhr, ab 16. Januar 2015
3 Termine, 12 Unterrichtsstunden, 54,- €
mit Förderantrag 30,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.04

Ihr Weg in die Selbstständigkeit

Sie wollen sich selbstständig machen?

Nutzen Sie unser Beratungsangebot und unsere Seminare für Existenzgründerinnen!

„Würden Sie sich einstellen?" Personalauswahl heute

Unternehmen legen bei der Auswahl ihres Personals hohe Maßstäbe an. Deshalb ist es wichtig, dass bei der Bewerbungsstrategie die Sichtweise von Unternehmen bekannt ist und berücksichtigt werden kann. Nutzen Sie die Gelegenheit, sich bei einer Braunschweiger Unternehmerin, die als Mutter auch die Probleme der Vereinbarkeit von Familie und Beruf kennt, darüber zu informieren, worauf Unternehmen heute bei ihrer Personalauswahl achten und womit Frauen und Mütter in ihren Bewerbungen punkten können.

- Wie sollte die erste Kontaktaufnahme erfolgen (telefonisch, persönlich, per Mail)?
- Warum gute Vorinformationen über das Unternehmen wichtig sind
- Was wird in Unternehmen beim Eintreffen einer Bewerbung beachtet?
- Wie macht eine Initiativbewerbung auf mich neugierig?
- Vermeidbare Fehler
- Wie gehe ich mit „kritischen Punkten" im Lebenslauf oder in meiner aktuellen Lebenssituation um? Neben diesen und anderen Fragen soll es aber auch um sog. Schlüsselqualifikationen gehen, die Frauen in der Familienphase erwerben und die bei Personalentscheidungen wichtig sind.

FFJ09 Christine Müller
Di, 09.00–11.30 Uhr am 18. November 2014
1 Termin, 3 Unterrichtsstunden, 15,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
Raum siehe Aushang

Durch Förderung ermäßigte Kursgebühren

Frauen, die seit mindestens 12 Monaten nicht sozialversicherungspflichtig beschäftigt waren und nicht im Leistungsbezug SGBII/III stehen, sowie Mütter in der Elternzeit bezahlen eine ermäßigte Kursgebühr.

Den entsprechenden Förderantrag erhalten Sie in der VHS Braunschweig.

Individuelles Bewerbungscoaching - So werben Sie für sich selbst

Warum greifen Sie im Einkaufsregal zu der einen Nudelsorte und nicht zu der anderen? Warum erscheint Ihnen das eine Produkt vielversprechender als das andere?

Ihre Bewerbungsunterlagen sind das beste Produkt, das Sie dem Markt anzubieten haben. Sie „bewerben" sich in eigener Sache! Aber was gehört in Ihre Unterlagen? Wie lauten die Inhalte Ihres Lebenslaufs, der nachhaltig wirken soll? Was macht Ihr Anschreiben interessant? Zählen nur erworbene Fähigkeiten, wie Schul- und Ausbildungsabschlüsse? Wie erklären Sie Lücken, in denen vielleicht kein zusätzliches Zertifikat erworben wurde, die aber dennoch einen wichtigen Meilenstein in Ihrem Leben darstellen? Zeugt eine mehrjährige Elternzeit von Desinteresse am Arbeitsmarkt? Wie haben Sie in diesen Jahren Ihr kleines Familien-Unternehmen geführt?

In einem individuellen Coachingprozess begleite ich Sie dabei, Ihre persönlichen Bewerbungsunterlagen mit Ihrem Können, Ihrem Engagement, Ihrer Motivation und Ihrer Persönlichkeit zu füllen. Ziel ist es, am Ende ein Produkt in den Händen halten, mit dem Sie sich selbstbewusst und in Ihrer vollen Präsenz dem Arbeitsmarkt präsentieren. Natürlich unterstütze ich Sie auch in der Vorbereitung für ein anstehendes Vorstellungsgespräch.

Sie wissen selbst, für welches Produkt Sie sich im Supermarkt entscheiden!

Anzahl der Treffen richten sich nach Ihrem Bedarf!

FFJ12 Kathrin Schomburg
Einzeltermine je 1 Std. nach Vereinbarung
z.B. 1 Termin 34,- €, mit Förderantrag 20,-€
VHS Haus Heydenstraße 2, Raum s. Aushang

Existenzgründung für Frauen

Einstiegsberatung für Existenzgründerinnen

Für Frauen, die grundlegende Fragen zur Existenzgründung haben, eine Gründung planen oder noch unentschieden sind, ob eine berufliche Selbständigkeit der richtige Weg für sie ist, bieten wir Beratung in kleinen Gruppen an.

FFK01 Christel Böwer
Di, 18.00–20.15 Uhr am 11. November 2014
1 Termin, 3 Unterrichtsstunden, 21,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2,
Raum s. Aushang

Frauen gründen anders - Vom Businessplan bis zur Umsetzung

Das Seminar richtet sich an Frauen, die prüfen möchten, ob die Selbständigkeit für sie die richtige Wahl ist, die ihre Gründungsidee weiter konkretisieren möchten oder die schon konkrete Vorstellungen haben.

Es werden Fragen zur Unternehmerpersönlichkeit beantwortet, was in einen Businessplan - der rote Faden für die Selbständigkeit - gehört, wie ein gutes Marketing gestaltet wird und wie eine Finanzplanung aussieht.

Darüber hinaus werden u. a. die Themen Versicherungen, Finanzierung, Fördermittel und Anmeldeformalien erörtert. Im Seminar wird viel Raum für spezielle Fragen der Teilnehmerinnen gelassen, sodass am Ende die weiteren Schritte bis zur Realisierung der eigenen Geschäftsidee klar sind.

FFK04 Christel Böwer
Do, 09.00–16.00 Uhr am 27. November 2014
1 Termin, 8 Unterrichtsstunden
42,- €, mit Förderantrag 24,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.08

Erste Schritte in Steuerrecht und Buchhaltung

Für viele Unternehmerinnen oder solche, die es erst werden wollen, ein lästiges Thema: Doch Steuerrecht und Buchhaltung gehören zu einem Unternehmen wie die Geschäftsidee selbst. In diesem Seminar erhalten Sie die wichtigsten Grundkenntnisse, damit Sie handlungsfähig sind und mitreden können - beim Finanzamt, im Steuerbüro oder unter Unternehmern/-innen.

Inhalte:

- Erster Kontakt mit dem Finanzamt - Steuernummer beantragen
- Grundlagen zum Thema Steuern und Buchführung anhand der maßgeblichen Vorschriften
- Brauche ich einen Steuerberater?

Zeit für mich
Frauen-Café

Jeden zweiten Dienstag im Monat – 9:30 - 11.00 Uhr
(Gebühr: 3 € pro Termin)
VHS Haus Heydenstraße 2, Raum siehe Aushang

Für Kaffee/Tee und Kekse ist gesorgt.
Laufender Einstieg möglich!
Aus organisatorischen Gründen bitten wir um Anmeldung (FF001)

- Ordnungsgemäße Rechnungsstellung
- Organisation der eigenen Buchhaltung bzw. deren Ablage
- Was sind Betriebsausgaben?
- Abschreibung, geringwertige Wirtschaftsgüter, Pkw-Nutzung
- Gewinnermittlung anhand der Einnahme-Überschuss-Rechnung
- Aufbewahrungsfristen der Unterlagen
- Prüfungen des Finanzamts

In der Kursgebühr enthalten sind die Kosten für Arbeitsunterlagen mit aktuell relevanten steuerlichen Informationen.

FFK06 Arne Habermann
Sa, 09.30–12.00 Uhr am 11. Oktober 2014
1 Termin, 3 Unterrichtsstunden
25,- € inkl. Pausengetränke
mit Förderantrag 15,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.05

Marketing und Verkauf für Existenzgründerinnen mit kleinem Budget

Der Bereich Marketing sowie Verkauf ist von entscheidender Wichtigkeit, wenn es darum geht eine Neugründung positiv zu gestalten. Existenzgründerinnen können selten riesige Summen für Marketingmaßnahmen finanzieren. Es gibt jedoch auch die Möglichkeit, nachhaltige Aktionen „mit kleinem Geld" erfolgreich zu initiieren. Marketing ist der gewinnbringende Austauschprozess zwischen Unternehmen und Kunde, kurzum alles was dazu beiträgt, ein Produkt oder eine Dienstleistung anzubieten. Es gibt nur wenige Menschen, die nicht verkaufen können. In dieser Veranstaltung werden verschiedene Beispiele und Möglichkeiten des Verkaufens in einzelnen Schritten gezeigt.

FFK07 Stephan Böttger
Sa, 09.00–16.00 Uhr am 18. Oktober 2014
1 Termin, 8 Unterrichtsstunden
52,- € inkl. Pausengetränke
mit Förderantrag 29,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, Raum s. Aushang

Unsere Kursleiter/-innen

... haben alle eine entsprechende Ausbildung und meist umfangreiche Erfahrung im Unterricht mit Erwachsenen.

Mein eigener Online-Shop

Sie beherrschen ein Handwerk und das sogar richtig gut. Haben Sie schon mal daran gedacht, Ihre kreativen Produkte zu verkaufen und sich selbstständig zu machen? Oder verkaufen Sie bereits und suchen weitere Märkte, um Ihr Produkt zu vertreiben? An diesem Vormittag werden Ihnen Möglichkeiten aufgezeigt, wie Sie über das Internet und diverse Plattformen wie ebay und DaWanda Ihre Waren verkaufen können. Wer möchte, kann sich im Kurs gleich anmelden und einen eigenen Account anlegen. Wie wichtig ist ein eigenes Design und was kann ich im Rahmen meiner finanziellen Möglichkeiten selber machen? Wir sprechen über Marketing und die Wichtigkeit und Wirkung von Produktfotos auf Kunden und erproben gemeinsam, wie man ein gutes und ansprechendes Produktfoto erstellt. Bereits vorhandene Produktfotos können gerne mitgebracht werden.

Teilnahmevoraussetzung:
Internet-Kenntnisse

FFK08 Nadine Maxrath
Sa, 09.00–12.15 Uhr am 31. Januar 2015
1 Termin, 4 Unterrichtsstunden,
23,- €, mit Förderantrag 14,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.01

Rechtliches

Hilfen zum beruflichen (Wieder-) Einstieg

Sie haben Ihre Erwerbstätigkeit wegen der Betreuung von Kindern oder der Pflege von Familienangehörigen unterbrochen und möchten:

- beruflich wieder einsteigen?
- sich selbstständig machen?
- Informationen, um Ihre Planungen zielgerichtet umzusetzen?

Wie nehme ich Kontakt zur Agentur für Arbeit auf? Was wird von mir bei einer Arbeitslosmeldung erwartet? Welche Unterstützung kann ich als Berufsrückkehrerin von der Agentur für Arbeit erhalten? Wie vereinbare ich Familie und Beruf? Antworten auf diese und ähnliche Fragen erhalten Sie von der Beauftragten für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt.

FFN01 Annette Kuck
Di, 09.00–11.15 Uhr am 11. November 2014
1 Termin, 3 Unterrichtsstunden, entgeltfrei
Wir bitten um Anmeldung aus organisatorischen Gründen.
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.01

Altersvorsorge für Frauen (Pecha Kucha-Präsentation)

Mit Hilfe der lockeren und kurzweiligen Präsentationstechnik Pecha Kucha bringen wir Ihnen wichtige Themen nahe, die für Ihre Rente von Bedeutung sind:

- Welche Rentenansprüche bilden sich für Frauen in der Elternzeit, in Pflegezeiten, in geringfügigen Beschäftigungsverhältnissen oder in Teilzeitjobs?
- Wie wirken sich Kindererziehungs- und Pflegezeiten auf die Rente aus?
- Welche gesetzlichen Neuerungen gibt es?
- Welche Zusatzversicherungen für Frauen sind empfehlenswert?
- Was ist dabei zu bedenken?

Pecha Kucha gibt Impulse und regt zu Fragen und Gesprächen an.

Ein „trockenes" Thema mal ganz anders präsentiert - Sie werden staunen!

FFN05 Julia Hühn
Di, 09.30–11.45 Uhr am 13. Januar 2015
1 Termin, 3 Unterrichtsstunden, entgeltfrei
Wir bitten um Anmeldung aus organisatorischen Gründen.
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.08

Information / Austausch

Zeit für mich. Frauen-Café

Die Rückkehr in den Beruf ist für Mütter ein wichtiger, oft schwieriger Schritt im Leben. Es müssen viele und weitreichende Entscheidungen getroffen werden. Wann ist der richtige Zeitpunkt? Was kann ich meiner Familie zumuten - und mir selbst? Wie werde ich fertig mit Zweifeln, Ängsten, gut gemeinten Ratschlägen von „überzeugten Müttern", von Frauen, die Beruf und Familie scheinbar „mit links meistern" oder Menschen, für die Arbeit der Lebensschwerpunkt ist? Was muss ich konkret

Einzelberatung für Frauen

Sie wollen nach der Familienphase wieder in den Beruf einsteigen?

Sie suchen Arbeit oder sind mit Ihrer aktuellen Arbeitssituation unzufrieden?

Sie wollen oder müssen sich beruflich neu orientieren?

Sie möchten sich (weiter)qualifizieren?

Wir beraten Sie gern – kostenlos und vertraulich.

Rufen Sie uns an und vereinbaren Sie einen Termin:

0531 2412-315 oder -324

Volkshochschule
Haus Heydenstraße 2
EG, Raum E16

unternehmen, wenn meine Entscheidung fest steht? Wo finde ich Beratung und Unterstützung? Ich bekomme nur Absagen auf meine Bewerbungen.

Zu diesen und vielen anderen Fragen können sich Frauen bei uns austauschen.

Nach Wunsch laden wir Gäste ein: Mütter, bei denen der Wiedereinstieg geglückt ist oder Frauen, die Qualifizierungen zur Berufsrückkehr besuchen etc.

Für Kaffee/Tee und Kekse ist gesorgt.

FFO01 Dietlinde Tartler
Jeden zweiten Dienstag im Monat
09.30–11.30 Uhr, ab 14. Oktober 2014
5 Termine, 13 Unterrichtsstunden
3,- € je Termin
Wir bitten um Anmeldung aus organisatorischen Gründen.
VHS Haus Heydenstraße 2, Raum s. Aushang

Praktikums-/Arbeitsplatzsuche

Einzelberatung bei Praktikums-/Arbeitsplatzsuche und Aufnahme in einen Bewerberinnenpool

Für Frauen, die sich im Anschluss an das Programm auf die Praktikums- oder Arbeitsplatzsuche begeben wollen, bietet die Koordinierungsstelle Frau und Beruf kostenlose Beratungsgespräche an sowie die Aufnahme der Bewerbungsunterlagen in einen Bewerberinnenpool, welcher den Betrieben des Überbetrieblichen Verbundes Frau und Beruf e.V. zugänglich ist.

FFP01 Dietlinde Tartler
1 Termin, Beratung ist entgeltfrei
Beratungen nach telefonischer Terminabsprache 0531 2412-315
VHS Heydenstraße 2, Erdgeschoss Raum E.16

Frauen in Führungspositionen

Führungskommunikation - effektive Mitarbeitergespräche führen

Wie kann ich sicher, überzeugend und durchsetzungsstark als Führungskraft in einer Sandwich-Position kommunizieren?

Wie kann ich auch in schwierigen Situationen meine frau stehen und mich behaupten? Wie kann ich effektiv und erfolgreich mit meinen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern kommunizieren?

Ziel ist es, eigene Kommunikationsstrategien zu reflektieren, Taktiken zu erkennen und erfolgreiche Handlungsstrategien zu entwickeln

Inhalte:

- Mitarbeitergespräche differenzieren
- Konstruktive Kritikgespräche führen
- Strukturierte Jahresgespräche führen
- Wechselwirkungen in der Führungskommunikation beachten
- Taktiken und Durchsetzungsstrategien erkennen und nutzen
- Umgang mit Emotionen und Widerstand
- Schwierige Situationen meistern

FFT02 Evelyn Reinecke
Sa 17. - So 18. Januar 2015
Sa, 09.00–16.00 Uhr, So, 09.00–16.00 Uhr
2 Termine, 16 Unterrichtsstunden, 116,- €
mit Förderantrag 61,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.08

Moderation: Strukturiertes Leiten von Besprechungen, Konferenzen, Diskussionen

Unser beruflicher Alltag ist geprägt von der Notwendigkeit effektiver Planungs- und Gestaltungsprozesse.

Dennoch erleben wir häufig langwierige Sitzungen, bei denen die Entscheidungsfindung durch ausufernde Redebeiträge oder eine unübersichtliche Planung verzögert wird. Moderationstechniken tragen dazu bei, Gespräche in Gruppen so zu gestalten, dass die Erfahrungen aller Beteiligten genutzt und rasche Arbeitsergebnisse erzielt werden. Im Seminar werden die wesentlichen Grundannahmen der „Moderationsmethode“ und der damit verbundenen Haltung des Moderators/der Moderatorin erläutert.

Visuelle Gestaltungsmöglichkeiten der erzielten Arbeitsergebnisse und die einzelnen Phasen der Moderation können im Rahmen selbst gewählter oder auch vorgegebener Themenstellungen praktisch erprobt werden.

FFT04 Annette Quidde
Sa 29. - So 30. November 2014
Sa, 09.00–17.00 Uhr
So, 09.00–17.00 Uhr
2 Termine, 17 Unterrichtsstunden, 73,- €
mit Förderantrag 39,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.03

Weiterkommen – aber wie? **Bildungsberatung nach Maß**

Qualifizierte Berater/-innen helfen Ihnen, die optimale Weiterbildung für Ihre persönliche Situation zu finden. Das kostenfreie und neutrale Beratungsangebot richtet sich an alle bildungsinteressierten Erwachsenen.
Wir bieten Beratung für

- Migrant/-innen zur sprachlichen, beruflichen und gesellschaftlichen Integration
- Frauen, besonders Berufsrückkehrerinnen
- Jugendliche und Erwachsene zu Grundbildung, Berufsorientierung und Alphabetisierung
- Ältere Arbeit Suchende
- Familien, auch mit Migrationshintergrund
- die persönliche Qualifizierung in vielfältigen Fachgebieten
- den Erhalt der Bildungsprämie

Orientierungsberatung:

Elena Sabuga
Telefon 0531 2412-347
(Termine nach Vereinbarung)

Volkshochschule Braunschweig,
Alte Waage 15
Telefon 0531 2412-0

Stark für die Familie! – Das neue Programm ist da!

www.hdf-braunschweig.de / Kaiserstraße 48 / 38100 Braunschweig

haus der familie GmbH

Ein Unternehmen der Volkshochschule Braunschweig GmbH

Wir wachsen – Schwangerschaft und Geburt

Vor der Geburt
Nach der Geburt

Mit allen Sinnen – Babys und Kleinkinder

Der Start mit dem Baby, PEKiP®, DELFI® und mehr
Kinder in Bewegung
Mit allen Sinnen entdecken, spielen, bewegen
Musik und Bewegung
Spezielles für Eltern und Kleinkinder
Wassergewöhnung und Schwimmen
Hand in Hand!
Bildung – Chancengleichheit – Integration

Extras für Kinder, Eltern und Jugendliche

Kinder und Jugendliche von 5 bis 15 Jahren
Ferienkurse
Eltern und Kinder gemeinsam
Väter und Kinder

Familie leben

Kommunikation in der Familie
Balance zwischen Familie und Beruf
Mit Kindern leben
Wissenswertes zu Entwicklungs- und Erziehungsfragen
Schule und Lernen
Familie und Gesundheit
Familie, Recht und Finanzen

Gesundheit und Ernährung

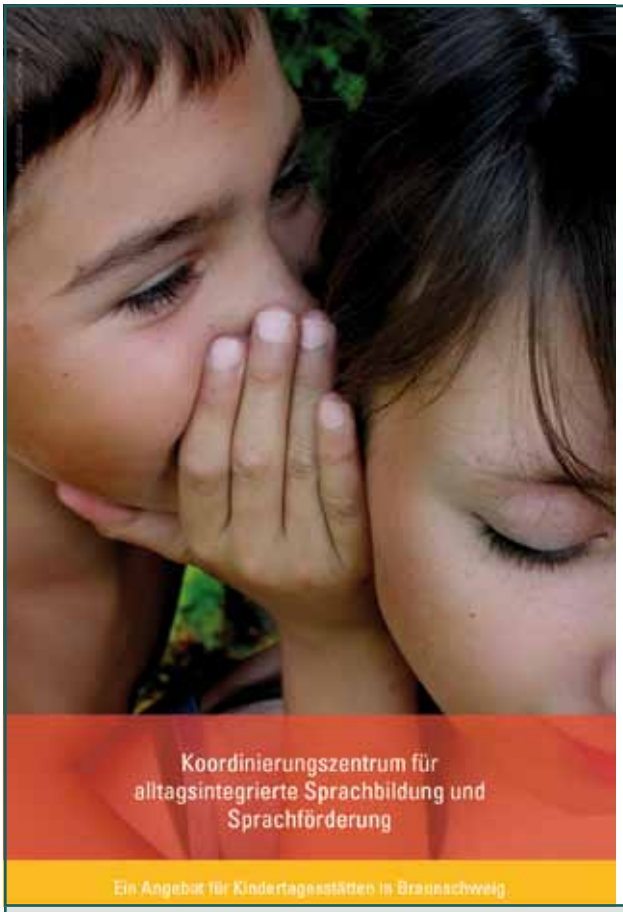
Gesundheit – Bewegung – Entspannung
Treffpunkt Küche – Kochen und Genießen
Internationale Küche

Kreativität

Textiles/Kreatives Gestalten

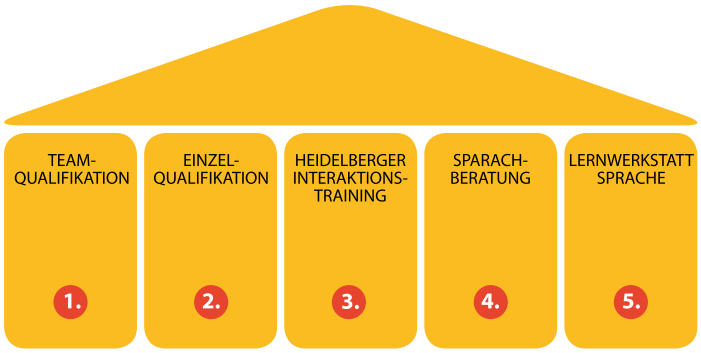
Weiterbildung

Qualifizierung für die Kindertagespflege
Fortbildung für Kursleiter/innen



DialogWerk
BRAUNSCHWEIG

Ein Projekt der Haus der Familie GmbH



„Wer Kleinkinder altersangemessen am Alltagsgeschehen (…) beteiligt, der fördert automatisch Sprache, denn Sprache wurde genau dafür erfunden. Über Sprache koordinieren wir uns mit anderen, teilen uns mit, weil wir unser Leben mit anderen teilen wollen und müssen."
Dr. Anna Winner 2011, Psycholinguistin aus München

Das DialogWerk Braunschweig ist ein Projekt der Haus der Familie GmbH und bietet für Kindertageseinrichtungen eine engmaschige Unterstützung bei der Umsetzung des Sprachbildungs- und Sprachförderungsauftrags des Landes Niedersachsen.

Als Koordinierungszentrum für alltagsintegrierte Sprachbildung und Sprachförderung wird seit Frühjahr 2012 ein vielfältiges, bedarfsorientiertes Qualifizierungs- und Beratungsangebot für die pädagogischen Fachkräfte aller Kindertagesstätten in Braunschweig angeboten.

Sprachentwicklung gelingt dann besonders gut, wenn Kinder in der alltäglichen Interaktion ein Gefühl für Sprache entwickeln können, um Wörter und Begriffe mit Bedeutungen und Erfahrungen zu füllen. Erwachsene sind hier wichtige Sprachvorbilder und die Unterstützung dieses Prozesses ist eine der wesentlichen Aufgaben in Krippe und Kindergarten.

Das DialogWerk Braunschweig steht für neue Strukturen und Angebote, um pädagogische Fachkräfte darin zu unterstützen, dass allen Kindern vom Krippeneintritt bis zur Einschulung optimale Chancen für einen erfolgreichen Bildungs- und Lebensweg ermöglicht werden.

Das 5-Säulen-Konzept

Die systematische Integration von Sprachbildung und Sprachförderung erfordert ein breit angelegtes, zeitgemäßes Qualifizierungs- und Beratungskonzept. Die tragenden Säulen des DialogWerks sind 5 Qualifizierungs- bzw. Beratungsbausteine, die sich in ihren unterschiedlichen Angebotsformen ergänzen und jeder Kindertagesstätte und ihren pädagogischen Mitarbeiter/-innen ein bedarfsgerechtes Angebot ermöglichen wollen.

- Alle Veranstaltungen und Angebote sind (wenn nicht anders angegeben) kostenfrei.
- Die aktuellen Veranstaltungen sind unter www.dialogwerk-bs.de einsehbar und können dort gebucht werden.
- Der halbjährliche Newsletter umfasst alle Qualifizierungs- und Beratungsangebote und kann unter www.dialogwerk-bs.de neu abonniert werden.

Zusätzlich bieten wir allen Kitas seit Herbst 2013 das Angebot einer individuellen Sprachberatung an. Die Sprachberaterinnen unterstützen darin, den Blick auf die Arbeit mit einzelnen Kindern zu schärfen. Das Angebot richtet sich direkt an die pädagogischen Fachkräfte.

Sprechzeiten Mo bis Do, 9.00 bis 13.00 Uhr
Elke Rühlemann-Franke, Melanie John, Telefon 0531 2412-402

KONTAKT

DialogWerk Braunschweig / Haus der Familie GmbH
Güldenstraße 19, 38100 Braunschweig

Beate Hamilton-Kohn (Projektleitung)
Telefon 0531 2412-105
beate.hamilton-kohn@vhs-braunschweig.de

Dr. Angelika Schulz (Projektkoordination)
Telefon 0531 2412-236
angelika.schulz@vhs-braunschweig.de

DialogWerk Braunschweig, Koordinierungszentrum für alltagsintegrierte Sprachbildung und Sprachförderung, führt die Haus der Familie GmbH im Auftrag der Stadt Braunschweig durch. Finanziert wird das Projekt vom Niedersächsischen Kultusministeriums und der Stadt Braunschweig.

www.dialogwerk-bs.de

Ausbildungswerkstatt Braunschweig e.V.

Gemeinnütziger, eingetragener Verein der Jugend- und Erwachsenenbildung
Salzdahlumer Str. 196, 38126 Braunschweig (Campus 3)
Telefon (05 31) 2 64 06-0, Fax (05 31) 2 64 06 44
E-Mail: info@ausbildungswerkstatt-bs.de, www.ausbildungswerkstatt-bs.de

Geprüfte/r Fachwirt/-in im Sozial- und Gesundheitswesen (IHK)

Mai 2014 und November 2014
gerade Kalenderwoche:
Mo./Mi. 17.00 - 19.45 Uhr
Sa. 08.00 - 13.00 Uhr
ungerade Kalenderwoche:
Sa. 08.00 - 13.00 Uhr
arbeitsschichtspezifische Unterrichtstage, berufsbegleitender Unterricht, Vollzeitunterricht als Bildungsurlaub

16 Monate

Für Teilnehmende mit erfolgreich abgelegter Abschlussprüfung in einem anerkannten Ausbildungsberuf des Sozial- und Gesundheitswesens und danach einer mindestens einjährigen Berufspraxis oder mit einem abgeschlossenen Hochschulstudium und einer mindestens 2-jährigen Berufspraxis oder einer mindestens 5-jährigen Berufspraxis im Sozial- und Gesundheitswesen. Weitere Zulassungsmöglichkeiten können gern im persönlichen Beratungsgespräch erläutert werden.

Geprüfte/r Technische Betriebswirtin/Technischer Betriebswirt (IHK)

November 2014 und April 2015
ungerade Kalenderwoche:
Mo./Mi. 17.00 - 20.15 Uhr
Sa. 08.00 - 13.00 Uhr
gerade Kalenderwoche:
Sa. 08.00 - 13.00 Uhr
arbeitsschichtspezifischer Unterricht, berufsbegleitend,
Vollzeitunterricht als Bildungsurlaub

28 Monate

Für Teilnehmende mit erfolgreichem Abschluss als Industriemeister/-in oder mit einer vergleichbaren technischen Meisterprüfung oder mit einem erfolgreichen Abschluss als Technische/r Fachwirt/-in oder mit einer erfolgreich abgelegten staatlichen Prüfung als Techniker/-in oder als Ingenieur/-in mit mind. 2-jähriger beruflicher Praxis.

Geprüfte/r Technische Fachwirtin / Technischer Fachwirt (IHK)

Oktober 2014 und März 2015
ungerade Kalenderwoche:
Di./Do. 17.00 - 20.15 Uhr
Sa. 08.00 - 13.00 Uhr
gerade Kalenderwoche:
Sa. 08.00 - 13.00 Uhr
arbeitsschichtspezifische Unterrichtstage, berufsbegleitender Unterricht, Vollzeitunterricht als Bildungsurlaub

23 Monate

Für Teilnehmende mit abgeschlossener 3-jähriger Berufsausbildung im kaufmännischen und gewerblichen Bereich und 3-jähriger Berufspraxis oder mit einer 6-jährigen Berufspraxis im kaufmännischen oder gewerblich-technischen Bereich.

Industriemeister/-in – Metall inkl. Ausbildung der Ausbilder/-in (IHK)

November 2014 und April 2015
ungerade Kalenderwoche:
Di./Do. 17.00 - 20.15 Uhr
Sa. 08.00 - 13.00 Uhr
gerade Kalenderwoche:
Sa. 08.00 - 13.00 Uhr
arbeitsschichtspezifische Unterrichtstage, berufsbegleitend,
Vollzeitunterricht als Bildungsurlaub

38 Monate

Für Teilnehmende mit abgeschlossener Ausbildung im Metallbereich und mindestens 3-jähriger Berufspraxis oder mit 8-jähriger Berufspraxis bei fehlendem Berufsabschluss.

Geprüfte/r Industriefachwirtin / Industriefachwirt (IHK)

Oktober 2014 und März 2015
Mo./Di./Mi. 17.00 - 20.00 Uhr
berufsbegleitender Unterricht
und eine Woche
Vollzeitunterricht als Bildungsurlaub

18 Monate

Für Teilnehmende mit einer abgeschlossenen Berufsausbildung in einem anerkannten 3-jährigen kaufmännischen oder verwaltenden Ausbildungsberuf oder einer abgeschlossenen Berufsausbildung in einem sonstigen anerkannten 3-jährigen Ausbildungsberuf und danach eine mindestens 1-jährige Berufspraxis oder einer abgeschlossenen Berufsausbildung in einem 2-jährigen Ausbildungsberuf mit 2-jähriger Berufspraxis oder einer mindestens 3-jährigen Berufspraxis.

Geprüfte/r Personalfachkauffrau / Personalfachkaufmann (IHK)

Oktober 2014 und März 2015
Mo./Di./Mi. 17.00 - 20.00 Uhr
berufsbegleitend

12 Monate

Für Teilnehmende mit einem Berufsabschluss in einem anerkannten kaufmännischen oder verwaltenden Ausbildungsberuf und danach einer mindestens zweijährigen Berufspraxis oder mit einem Berufsabschluss in einem anderen anerkannten Ausbildungsberuf und danach einer mindestens dreijährigen Berufspraxis oder mit einer mindestens fünfjährigen Berufspraxis.

Ausbildungswerkstatt Braunschweig e.V.

Rehabilitationspädagogische Zusatzqualifikation

ab Oktober 2014
Mo./Fr./Sa. und
berufsbegleitend

Max. 320 Unterrichts-stunden

Für pädagogisches Fachpersonal, das in der beruflichen Rehabilitation arbeitet (§66 BBiG / §42m HwO) nach Empfehlung des BIBB-Hauptausschusses. Durch die Teilnahme an dieser Weiterbildung besteht die Möglichkeit eine anerkannte Zusatzqualifizierung zu erwerben, um Jugendliche und Erwachsene der beruflichen Rehabilitation in geeigneter Weise im Rahmen einer Berufsvorbereitung oder Berufsausbildung betreuen und ausbilden zu können.

Fortbildungen für Fachpersonal aus Kindertageseinrichtungen

ab September 2014
5 Termine
Do. 18.00 - 21.00 Uhr

1) Kinder unter 3: Frühkindliche Bildung (Grundkurs)
2) Kuck mal, was ich kann: Bildungsdokumentation mit dem Portfolio
3) Elterngespräche zielorientiert führen

Berufsabschluss nachholen: Vorbereitung auf Externenprüfung der IHK

ab September 2014
8 Wochen in Teilzeit
Förderung über Bildungsgutschein möglich.

8 Wochen

Für Personal mit ausreichend Berufserfahrung im Handel oder Gastgewerbe ohne Berufsabschluss. Intensive Prüfungsvorbereitung und Unterstützung bei der Prüfungsanmeldung und Anerkennung durch die zuständige Kammer. Wir beraten Sie gern über die Zulassungsvoraussetzungen.

Hygieneschulung nach HACCP

Februar 2015
in Teilzeit

2 Wochen

Für Fachpersonal im Gesundheitswesen und Ernährungsbereich: Hygienemanagement in der Praxis sowie Durchführung von Gefahrenanalysen und Erstellen eines HACCP Plan (Hazard Analysis and Critical Points). Förderung über Bildungsgutschein möglich.

Ausbildung der Ausbilder/-in (IHK)

September 2014 und März 2015
90 Unterrichtsstunden
Mo./Di./Mi. 17.00 - 20.15 Uhr
berufsbegleitender Unterricht,
Vollzeitunterricht als Bildungsurlaub

5 Wochen

Für Teilnehmende mit abgeschlossener Berufsausbildung aller Berufsbereiche der IHK.

Sachkundenachweis für freiverkäufliche Arzneimittel (IHK)

Februar 2015
in Teilzeit

2 Wochen

Für Fachpersonal im Handel - Sachkundeunterricht sowie intensive Prüfungsvorbereitung zur Berechtigung freiverkäufliche Arzneimittel im Handel verkaufen zu können. Förderung über Bildungsgutschein möglich.

Ausbildungswerkstatt Braunschweig e.V.

Weitere Fortbildungsangebote, Informationen über den Beginn der Kurse, die Lehrgangskosten etc. erhalten Sie bei der
Ausbildungswerkstatt Braunschweig e. V.
Salzdahlumer Str. 196, 38126 Braunschweig,
Frau Holland, Frau Schulz, Tel. (05 31) 2 64 06-0

Bürozeiten: Mo - Do 07.45 – 16.30 Uhr
Fr 07.45 – 15.00 Uhr
Termine nach Vereinbarung

Bitte beachten Sie auch die Veröffentlichungen in der örtlichen Presse oder rufen Sie per Internet unter www.ausbildungswerkstatt-bs.de unsere Bildungsangebote ab.

zertifiziert durch nach AZWV HZA

Zertifiziert am 10.07.2006
Zertifiziert am 06.06.2012
nach AZAV

LQW³ Qualitätstestierung
in der Weiterbildung
seit 2005

A

Access 81 f., 115 f.
Administrator (Computer) 113, 121
AGB 10
Akupressur 80 f.
Alexander-Technik 69
Alphabetisierung 107
Akademie Alte Waage 90
Altersvorsorge 130 f., 146
Android Smartphone 112 f., 125, 139
Anmeldung 7
Apple iPad, iPhone 112, 115, 118, 125
Aquarell 57 ff.
Arabisch 44
Arbeitsrecht 130
Arbeitstechniken 5
Arbeitszeugnisse 50
AROHA 71
Assessment Center 91
Ausbildung der Ausbilder (IHK) 91
Atem- und Stimmbildung 49
Außenhandel 128
Autogenes Training 76 f.8
Ayurveda 80

B

Bauchtanz 73
Berufscoaching Frauen 135
Berufsrückkehrer/-innen 146
Betriebliches Rechnungswesen 128, 131
Betriebliches Steuerrecht 129
Betriebskostenrechnung 130
Bewerbung online 144
Bewerbungstraining 144 f.
Bilanzierung 119, 128
Bildbearbeitung 62 f., 117 f., 120, 124, 139 f.
Bildungsberatung 9
Bildungsberatung und Kompetenzentwicklung 96
Bildungsgutschein (Arbeitsagentur) 9
Bildungsprämie 9
Bildungsurlaub 12 f.
Bodystyling 71
B-Punkt 9, 147
Buchführung 127 f.
Buddhismus 52
BürgerKolleg 104
Burnout 75 f.
Bürofachkraft (VHS) 127 f.
Business English 32 f.
BWL 128

C

Cambridge Exams 32
Chinesisch 44, 80
CMS (Content Management System) 119 f.
Coaching 135,145
Computerkurse 110 ff., 136 ff.
Creative Writing 33

D

Dänisch 42 f.
Datenbankanwendung 115
Datensicherheit 118, 124, 140
Deutschkurse 22
Digitale Tafel 113
Digitalfotografie 117, 124
Durchsetzungskraft 143
3D-Drucker 122

E

ebay 146
EDV 62, 102, 111, 113, 115, 117, 127 ff., 133, 136 ff.
Einkommensteuer 128, 130
Einbürgerungstest 25
Energieeinsparung 131
Energie- und Klimaschutz 101
Energy Dance 74
Englisch 26, 28 f., 32 ff.
English Cambridge Tests 32
English Exams 32
Entspannung 16, 48 ff., 57, 70 ff., 93
Ermutigungstraining 141
Erziehung 18, 57
Excel 113 f., 116, 121, 123 ff., 131, 136 f.
Existenzgründung 145
Expression WEB 119

F

Fachkraft Office 126 ff.
Farb- und Stilberatung 81
Feldenkrais 70
Finanzbuchhaltung 127
Finnisch 44
Flamenco 56 f.
Fortbildung im Ehrenamt 104
Fotobuch 118, 125
Fotografie 62 f., 117 f.
Fotos bearbeiten 117 ff., 124, 139 f.
Französisch 36 f., 52
Freie Rede 48 f.
Frisuren- und Typberatung 82
Führungskräfte 75, 93,147

G

Gartenkultur 65
Gesellschaft und Kultur 47
Gesprächsführung 48 f., 142 f.
Gesunde Ernährung 69
Gewaltfreie Kommunikation 51
GIMP 117 f., 139
Gitarre 55
GPS-Navigation 61, 122
Griechisch 44 f.
Grundbildung 107
Gymnastik 73

H

Hauptschulabschluss 106
Heilgymnastik 70
Heilpraktiker 69 f., 97 f.
Hindi 45
Hofgarten 65
Homepage 53, 115, 119, 125, 140
Homöopathie 69
HTML 119 f.

I

Immobilien 130 f.
Immaturenkurs 108
Illustrator 118
InDesign 118, 140
Indonesisch 45
Intensivkurse 33 f., 36, 38 f., 48 f., 80, 98
Internet 118 ff., 123 ff.
Italienisch 38

J

Japanisch 45
Jazzdance 74
JOOMLA 119

K

Kaufmännische Praxis 126 ff.
Karriere-Navigator 135
Katalanisch 38
Kinesiologie 77, 98
Kita-Werkstatt 99
Klangschalen 77
Kommunikation und Gesundheit 48
Klopfakupunktur 76
Konfliktbewältigung 51, 142 f.
Konfliktmanagement 94
Koordinierungsstelle Frau und Beruf 134 ff.
Körpersprache 48 ff., 73, 143
Korrespondenz 133, 141
Kosmetik 81
Kosten-Leistungsrechnung 129
Kreatives Gestalten 61
Kreatives Schreiben 33, 54
Kreativitätstechniken 78
Kroatisch 41
Kulturelle Bildung 52 ff.
Kundencenter 5
Kunst 52 ff.
Kursangebote nach Maß 117, 119
Kursleiterfortbildung 102 f.

L

Lach-Yoga 76
Laptop 111 f., 124, 140
Leitbild 11
Lernstrategien 50
Lesen und Schreiben 107
Linux (Betriebssystem) 118, 121
Literatur 32 f., 51, 54 f., 79, 130
Lohn und Gehalt 130

M

Make up 81
Malen 57 ff.
Manager of Communication (MoC) 92 f.
Marketing 128, 146
Massage 80
Mediation 97
Mediationsbüro 102
Meditation 52, 69, 73, 77 ff.
Menschen mit Behinderungen 107
Mitarbeiterfortbildung Lehrende 102
Mitarbeitergespräche 93, 147
Moderation 93, 102, 147
Motorkettensäge 61
Musik 55
Musiktheater 53
Muskelentspannung 76 ff.
MySQL 119

N

Naturheilkunde 69
Naturkosmetik82
Netzwerke (Computer) 118, 120 f., 140
Niederländisch 42
Norwegisch 43

O

Östliche Weisheit 51
Offene Hochschule 108
Officeprogramme 111 ff., 136 ff.
One Note 1160, 138
Online-Designer 119 ff.
Online-Publishing 119
Online Seminare 100
Online-Shop 146
Organisation 91, 133
Organisationsentwicklung 51, 91
Outlook 115 f., 123 ff., 133, 137

Pädagogik 75
Pädagogische Fortbildung 94 f.
PDF 112
Persisch 46
Personalabrechnung 129 f.
Personalentwicklung 91
Persönlichkeitsbildung 50
Philosophie 51 f., 80
Photoshop 63, 117, 120, 139 f.
PHP 119
Picasa 124
Pilates 71 ff.
Pilze sammeln 61
Politik 15 ff.
Polnisch 41
Portugiesisch 38 f.
PowerPoint 102, 114 ff., 123 ff., 136, 138
Präsentation 93, 99 f.2, 113 ff., 119, 124 f., 130, 136, 139
Prezi 115
Programmiersprachen 121
Project MS 116
Protokollführung 133, 141
Psychologie 51, 69
Psychologische Fortbildungen 94 f.
Psychomotorik, Fachkraft 98

Q

Qi Gong 76, 80 f.
Qualitätstestierung der VHS 7

R

Realschulabschluss 106
Rechtschreibung 107, 141
Recht und Finanzen 128
Rente 146
Rhetorik 48 f., 142 f.
Rücken-Fitness 70
Russisch 42

S

Säure-Basen-Gleichgewicht 70
Schauspiel 49, 52
Schlagfertigkeit 48 f.2 f., 143
Schreibwerkstatt 54
Schülerkurse 144 ff.
Schwedisch 43
Selbstbehauptung im Beruf 49
Selbstbewusstsein 48, 50 f., 78, 143
Selbstständigkeit, berufliche 145 f.
Selbstverteidigung 73
Selbstvertrauen 98
Seniorenkurse 123 ff.
Serienbriefe 113, 124, 133, 136
Shiatsu 80
Single 50 f., 80
Skype 124
Smartphone 112 ff., 125, 139
Sozialpädagogische Fortbildungen 94
Spanisch 39 ff.
Staatstheater 53 f.

Stammtische 146
Steuern 128, 130, 145
Stressbewältigung 75
Stressmanagement 76
Studium ohne Abitur 108
Systembetreuung, EDV 120

T

Tai Ji (Tai Chi) 71, 80 f.
Tanzen 57, 74
Tastschreiben 132
Textverarbeitung 111, 113, 118 f., 123, 132, 136 f.
Thai, Thailändisch 46
Theater 53 f., 56
TOEFL 32
Türkisch 46

U

Übersäuerung 70
Unterrichtsfreie Tage 5
USB-Stick 62 f., 117 f., 122

V

VBA 121
Verhandlungstechniken 49
Verkauf 127, 146
vhs consult 103
vhs Sommer 66
Videobearbeitung 112
Vietnamesisch 46
Vorstellungsgespräch 144 f.
Vortragstechniken 48, 139

W

Webseiten 119 f.
Wein und Kultur 64
WEN-DO für Frauen 73
Weiterbildung IHK-Abschluss 99
Wellness und Gesundheit
Werkstattkurse 61
Whiteboard, interaktives 113
Wiedereinstieg in den Beruf 135 ff.
Wirbelsäule 70 ff.
Wirtschaftsfachwirt/-in IHK 100
Word 111, 113, 116, 121, 123 ff., 132 f., 136 ff.
Work-Life-Balance 16, 48

X

Xpert-Kurse (ECP, CCS, MoC) 111, 113, 115, 136 f.

Y

Yoga 71

Z

Zehn-Finger schreiben 132
Zeichnen 57 ff.
Zertifikate 15, 24, 32, 48 f.8, 128
Zilgrei 70 f.
Zumba 71

Impressum

Verlag:
Volkshochschule Braunschweig GmbH
Alte Waage 15, 38100 Braunschweig

Geschäftsführer
Hans-Peter Lorenzen
Gerichtsstand:
Amtsgericht Braunschweig, HRB 5177
Steuer-Nr. 14/203/95421

Fotos Klaus Wefringhaus
Fotos Hofgarten Yvonne Salzmann
sonst – gekennzeichnet:
VHS-Archiv, pixelio, privat

Gestaltung und Satz
Anja Fass – www.anja-fass.de

Druck und Anzeigen
Druckzentrum Braunschweig
GmbH & Co. KG
Christian-Pommer-Straße 45
38112 Braunschweig

Die Volkshochschule Braunschweig

Die Volkshochschule Braunschweig GmbH ist eine gemeinnützige und vom Niedersächsischen Ministerium für Wissenschaft und Kultur als förderungsberechtigt anerkannte Einrichtung der Erwachsenenbildung.

Organe der Volkshochschule Braunschweig GmbH
sind die Gesellschafterversammlung, der Aufsichtsrat, der Bildungsbeirat und die Geschäftsführung.

Gesellschafterin
Stadt Braunschweig
Ratsherr Dr. Sebastian Kretschmann

Aufsichtsrat
Oberbürgermeister
der Stadt Braunschweig
Ulrich Markurth

Vorsitzender
Ratsherr Thorsten Köster

stellvertretender Vorsitzender
Ratsherr Uwe Jordan

Bildungsbeirat
Walter-Johannes Herrmann
Vorsitzender

Vertretungen

Teilnehmervertretung
Ulf Hauenroth
teilnehmervertretung@vhs-braunschweig.de

Dozentenvertretung
Merle Hübner
dozentenvertretung@vhs-braunschweig.de